

# 牙疼？ 11个应对方案送给你

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”。牙齿一旦疼起来，仿佛只有去看牙科医生才是真正的解决办法。当然，搞清楚牙齿疼痛的真正原因是很重要的。造成这种症状的原因有很多种，而不仅仅是简单的蛀牙而已。今天，就来为大家盘点导致牙疼的11个常见原因及应对方案。

## 牙齿敏感

如果你是在吃冰淇淋或喝凉水时牙疼，可能是牙齿敏感造成的。这是因为患者的牙釉质被磨损薄了，或是被完全磨损；磨牙、食用了酸性食物、胃酸反流或频繁呕吐，都会造成牙釉质变薄或受到磨损。与此同时，牙齿对热敏感通常是由于牙髓或神经问题造成的，这是神经死亡前的最后症状之一。牙齿受到深度腐蚀或有裂缝最终会导致神经死亡，此时需要进行牙根管治疗。

**应对方案：**牙齿对冷敏感的治疗方法取决于疼痛的程度。患者可以使用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏（如舒适达）来缓解钝痛或轻微的敏感性。如果敏感性较重，可以使用脱敏剂。更严重的敏感需要用牙冠来完全覆盖剩余的牙齿结构。

## 颞下颌关节紊乱病

这种病的原因并不总是很明显。它既可以由下颌受伤引起，如受到击打，也有可能是磨牙、关节炎、颅骨与下颌骨之间的椎间盘错位造成的。

**应对方案：**治疗方法取决于病因。如果患者感到关节疼痛、头痛、张口受限和面部疼痛，在咀嚼肌中注射肉毒杆菌素有助于减轻它们收缩时受到的力。其他更具有成本效益的疗法包括使用定制或非处方的护齿、理疗、服用非甾体抗炎药（如布洛芬或萘普生）或肌肉松弛剂，或是使用加热垫。

## 刷牙太用力导致牙龈退缩

刷牙时施加过多的力实际上会造成牙疼。这样做会磨损实际的牙齿结构，以及造成覆盖牙根的牙龈退缩。患者会注意到他们在吃冰凉的食物时极度敏感，这是因为牙根结构被暴露了。

**应对方案：**口腔科医生可以在患者牙齿受到磨损的部位放置与牙齿颜色相同的填充物，或是进行牙龈再生术，使牙龈恢复到原来的高度。为避免过度用力，患者也可以使用高品质的电动牙刷，或是用超软的软毛牙刷来刷牙。

## 近期做过牙齿美白

牙齿美白是将化学氧化性漂白药物放在牙齿表面或内部，与牙齿发生化学反应，使牙齿本身的颜色变白。这种操作会导致牙齿敏感，因为漂白药会造成牙齿暂时性多孔。这种问题一般在几天内自行缓解。

**应对方案：**用含有硝酸钾或氟化锡的牙膏，这样的牙膏用来刷牙能减轻牙齿的敏感性。

## 牙龈感染

很多人受到牙周炎的困扰，它在成年人中的发病率超过了50%。即使没有牙周炎，牙龈也有可能被感染。当细菌或病菌进入牙齿（牙龈）区域并繁殖到身体无法抵抗有害细菌的程度时，就会发生这种情况。牙龈感染会造成疼痛、肿胀、流脓和口臭。

**应对方案：**由于牙龈感染会造成脓肿，引起更严重的疼痛，因此需要及时去看牙科医生。牙医会清理受感染牙齿周围的牙龈区域，并开具抗生素和具有消炎止痛作用的漱口水，如复方氯己定含漱液、西帕依固龈液或浓替硝唑含漱液。

## 严重的鼻窦感染

过敏或患上流感会造成鼻窦感染。由于某些牙齿的根部就位于鼻窦旁边，因此鼻窦感染会造成牙疼。

**应对方案：**在接受牙科治疗前，患者可以先服用减充血药和医生开具的抗生素。

## 牙齿受到外伤

很多人没意识到他们的牙齿外伤是多年前发生的事情造成的结果，如跌倒在地时撞到了牙齿，车祸时碰到了下颌，或是咀嚼了某种伤害牙齿的食物。受到外伤的牙齿在咀嚼时会加重疼痛和敏感性，导致牙齿弯曲并刺激牙齿内的神经末梢。如果牙齿因为受伤而死

亡，其症状表现为牙齿外部变色和对温度敏感。

**应对方案：**患者需要做牙根管治疗，或是佩戴牙冠；如果需要拔牙，下一步是植入牙桥或可摘戴的局部义齿。

## 最近补过牙

如果是这种情况，牙齿咬合时会格外敏感。当牙齿被钻时，患者在几周内会对冷热酸甜敏感，这是正常现象。然而，如果是因为咬到了硬东西而敏感，就需要做调整，咀嚼时用力均匀些。

**应对方案：**患者可能会在做完治疗后才注意到这种情况，因此必须安排随访，以便牙医做出小的调整来减轻疼痛。如果是对温度敏感，牙医会在该部位放置局部的氟化物或脱敏膏。

## 牙齿裂了

咬坚硬的物体、跌倒或事故造成的受伤、磨牙和咬牙，都会使牙齿裂开。如果牙齿有裂缝，咀嚼食物或喝冷热饮料时都会感到牙疼。如果裂缝是在门牙上，能看到损伤；如果是在臼齿上，就很难看清楚。

**应对方案：**在裂缝恶化之前立即去看牙医，并停止咀嚼任何硬的食物。如果是由于咬牙或磨牙造成的，建议使用定制的咬合板，以保护牙齿避免

在以后受伤。

## 睡觉时咬牙

同床共枕的伴侣会发现这个问题。在某些情况下，长期磨牙会造成牙齿骨折或松动。牙齿咬合时的不平衡会造成牙疼或肌肉疼痛等问题。

**应对方案：**治疗这种牙疼的方法有很多，其中一种是使用咬合板，它能减轻一些牙齿的受力，并将力均匀地分布在整个口腔。

## 严重的蛀牙

面积不太大的中轻度蛀牙一般不会造成疼痛。当蛀牙接近神经时，就会感觉到牙疼，此时需要做根管治疗，因为龋洞给了细菌进入牙髓的入口。这种情况服用抗生素只能暂时缓解疼痛，因为抗生素无法去除牙齿内部的感染源，并且会破坏牙齿内部的血管。

**应对方案：**如果不及时治疗，这种疼痛和感染会扩散到全身，导致范围更大的感染。因此，患者要每半年看一次牙医，以避免发生更严重的情况。

本报综合

# 都能止痛 四种中药膏药怎么选？

贴敷中药膏药是一种便捷而实用的缓解疼痛方式，但这些止痛的中药膏药究竟应该如何选择，如何使用呢？药师帮你来解答。

## 骨通贴膏

俗话说骨通不痛，骨痛不通。骨通贴膏具有祛风散寒、活血通络、消肿止痛的功效，有助于缓解肌肉关节僵硬而引起的不适感，促进血液循环，对关节肌肉等部位的轻度疼痛起到一定的缓解作用。如果是寒湿所致局部关节疼痛、肿胀、屈伸不利、活动受限，有上述症状的退行性骨关节炎可以考虑使用。

**注意事项：**使用前需要清洁患处皮肤，切记要避免在开放性伤口、溃瘍或者感染的皮肤上使用。使用的时间也不宜过长，一般一天一次，一次不超过12小时。该药由十余种中药组成，且有一定刺激性成分，建议白天使用，一旦感到皮肤不适立即停药。七天为一个疗

程，过量使用可能导致药物在局部堆积过多，引起皮肤过敏或增加药物中毒的风险。因此，千万不能擅自过度依赖膏药来缓解疼痛，如果疼痛持续或加重应及时就医。孕妇慎用，运动员慎用。

如果贴在关节处，建议贴的时候微弯曲关节，并且膏布弹性方向与关节屈伸方向一致，这样更有利于关节活动。

## 消痛贴膏

消痛贴膏是一种藏族民族药方，具有活血化瘀、消肿止痛功效，扭挫伤、跌打瘀痛、骨质增生、风湿及类风湿疼痛、落枕、肩周炎、腰肌劳损和陈旧性伤痛可以考虑使用。

**注意事项：**使用的时候需要先清洁患处，然后将小袋内湿润剂均匀涂于药芯袋表面，浸润后直接敷于患处，每贴可以敷24小时。但一定要注意避免过度依赖膏药，如果疼痛症状持续或加重，或原本就是严重的疼痛不宜使用，需咨询

医生。

开放性伤口、破溃、感染等皮肤损伤比较严重或者有渗液的部位不宜使用。孕妇慎用，小儿、年老患者应在医师指导下使用。

## 狗皮膏

狗皮膏具有祛风散寒、舒筋活血、止痛的功效。急性扭挫伤、风湿疼痛、关节和肌肉酸痛可以考虑使用。

**注意事项：**使用的时候需要用温水清洁患处，取出膏药之后还要将里面的一层隔粘纸取下，露出棕黄色的药膏，贴到患处，然后用手按压几分钟排除空气，使药膜与皮肤充分接触。如果贴在关节处需要在关节半弯曲状态下贴敷，例如肘关节或者膝关节，不要贴到关节正上方，贴在侧面即可。

狗皮膏含有川乌、洋金花、蟾酥，不宜长期或大面积使用，自行用药不要超过七天；超过七天需在医生指导下使用，用药三天后无缓解应停药就医。

婴幼儿、孕妇、皮肤病及对药成分或橡胶膏过敏者禁用。有出血倾向者、经期及哺乳期妇女、运动员慎用，糖尿病严重者慎用，以防造成皮肤损伤。贴完膏药后应立即洗手，尤其触碰到药膏部分后千万不能接触眼睛、口腔等黏膜处。忌食生冷、油腻食物。

狗皮膏不宜与含有半夏、瓜蒌、瓜蒌子、瓜蒌皮、天花粉、川贝母、浙贝母、平贝母、伊贝母、湖北贝母、白及、白芨及其制剂同时服用。

## 云南白药膏

云南白药膏具有活血散瘀、消肿止痛、祛风除湿的功效。跌打损伤、淤血肿痛、风湿疼痛等情况可以考虑使用。

**注意事项：**云南白药膏含有草乌、雪上一枝蒿，不宜长期或大面积使用，每次贴时间不宜超过12小时，自行用药不要超过七天，超过七天需在医生指导下使用。孕妇禁用，皮肤及黏膜破溃、化脓者禁用，对该

药成分或橡胶膏过敏者禁用。贴完药膏后应立即洗手，尤其触碰到药膏部分后千万不能接触眼睛、口腔等黏膜处。

据《北京青年报》

