



# 牙齿敏感原因多 对症治疗效果好

牙齿敏感是指牙齿在受到外界刺激时出现的短暂、尖锐的疼痛或不适感。牙齿敏感虽不是一种严重的疾病，但会给患者的生活带来极大的困扰和不便。因此，了解牙齿敏感的原因和治疗方法对于维护口腔健康具有重要意义。

## 牙齿敏感的常见原因

1. 龋齿 龋齿是由于口腔内的细菌分解食物残渣中的糖分而产生的酸性物质，这些酸性物质会逐渐破坏牙齿表面的硬组织，导致龋洞的形成。当龋洞深入到牙本质层时，会引发牙齿敏感。

2. 牙体硬组织非龋性疾病 包括牙外伤、磨损、楔状缺损等，这些疾病会导致牙齿表面的硬组织损坏，使牙本质暴露在外界刺激下，从而引发牙齿敏感。

3. 牙龈退缩 牙龈组织退缩会让牙根暴露在外界刺激下，从而引发牙齿敏感。牙龈退缩与年龄、遗传、牙周病等因素有关。

4. 牙齿咬合不良 牙齿咬合关系不协调或咬合力过大导致牙齿磨损，从而引发牙齿敏感。

5. 智齿 智齿萌出不全或阻生会导致周围软组织炎症，从而引发牙齿敏感。

6. 牙周病 牙周炎、牙龈炎等牙周疾病会导致牙龈退缩和牙槽骨吸收，从而引发牙齿敏感。

7. 牙齿隐裂 牙齿表面出现肉眼不可见的细微裂纹时，外界刺激会导致牙齿敏感。

## 牙齿敏感的诊断与评估

1. 病史采集 了解患者牙齿敏感的起始时间、症状、诱发因素等，有助于医生判断牙齿敏感的病因。

2. 口腔检查 观察患者的牙齿外观、牙龈状况、咬合关系等，可以辅助确定病因。医生还可以用一些特殊仪器，如温度测试、电活力测试等，确定敏感部位及程度。

3. 特殊检查 医生还可以结合一些特殊的检查方法，如X线检查、口腔镜等，以辅助确定牙齿敏感的原因。

## 牙齿敏感的治疗方法

1. 填充、根管治疗 对于因龋齿引起的牙齿敏感，可以采用填充或根管治疗等方法。填充材料可以隔绝外界刺激，根管治疗可以消除龋齿引起的炎症，从而减轻牙齿敏感。

2. 树脂填充、牙冠修复 对于因牙外伤、磨损、楔状缺损等牙体硬组织非龋性疾病引起的牙齿敏感，可采取树脂填充、牙冠修复等治疗措施。这些方法可以恢复牙齿表面的完整性，减轻牙齿敏感。

3. 牙周治疗、软组织移植 对于因牙龈退缩引起的牙齿敏感，可以采取牙周治疗、软组织移植等方

法改善。这些方法可以帮助恢复牙龈组织的正常形态和功能，保护牙根免受外界刺激。

4. 调整咬合关系 通过调颌或正畸治疗调整咬合关系，可以帮助调整上下颌骨和肌肉的协调性，使咬合更加稳定和健康，减少咬合力对牙齿的损伤，从而缓解牙齿敏感。

5. 牙周洁治、刮治 对于因牙周炎、牙龈炎等牙周疾病引起的牙齿敏感，可以通过牙周洁治、刮治等方法缓解。这些方法可以减轻牙龈退缩和牙槽骨吸收，控制炎症发展，促进牙周组织的恢复，缓解牙齿敏感。

6. 药物治疗 对于一些不明原因引起的牙齿敏感，可以使用局部麻醉药、消炎药等缓解疼痛或不适症状。

## 治疗后的维护与复查

1. 定期复查 治疗结束后应定期进行口腔检查，以评估治疗效果，及时发现并处理可能出现的新问题。

2. 保持良好的口腔卫生 保持良好的口腔卫生习惯，如每天刷两次牙、正确使用牙线清洁牙缝、定期用漱口水清洁口腔等，可以有效预防口腔问题引发牙齿敏感。

3. 调整饮食习惯 适当控制甜

食和酸性食物的摄入量，以减少对牙齿的损害，预防牙齿敏感的发生。

4. 关注智齿问题 关注智齿的生长情况，及时发现并处理智齿萌出不全或阻生等问题，以避免引发炎症和牙齿敏感。

5. 合理使用药物 需要使用药物治疗时，应遵医嘱正确使用，避免滥用导致口腔问题加重或产生不良反应。

牙齿敏感是一种常见的口腔问题，了解牙齿敏感的原因、诊断方法、治疗方法及维护措施对科学应对这一问题有重要意义。通过科学的治疗方法和良好的口腔卫生习惯，可以有效缓解牙齿敏感症状，提高患者的生活质量。同时，定期进行口腔检查和复查，及时发现并处理口腔问题，有助于预防牙齿敏感的发生和保护口腔健康。

玉林蓝天口腔医院 文小燕



# 膝关节损伤：康复锻炼宜早不宜迟

膝关节是人体最大、最复杂的关节，承担着行走、下蹲、跑跳等多种功能。由于运动、意外、长期磨损等因素，很多人都遭遇过膝关节损伤。膝关节一旦受伤，可能导致膝关节疼痛、肿胀、活动受限等症状，严重时会影响日常生活和工作，因此，科学及时进行康复锻炼对于恢复膝关节功能至关重要。本文将详细介绍膝关节损伤后的康复锻炼的原则、方法及注意事项。

## 康复锻炼原则

膝关节损伤的常见原因包括运动时的扭伤、撞击伤、韧带断裂、软骨磨损退变等。康复锻炼是恢复膝关节活动度、灵活性等功能的重要手段，以下是康复锻炼的基本原则。

1. 尽早锻炼 在疼痛和肿胀得到控制后，应尽早开始康复锻炼，以促进血液循环和组织修复。

2. 循序渐进 锻炼应根据个体的恢复情况循序渐进，逐步增加锻炼强度和难度，避免过度疲劳和二次伤害。

3. 综合治疗 锻炼的同时可以结合物理治疗、药物治疗等多种方法，以提高康复效果。

4. 持之以恒 康复锻炼要坚持，不可三天打鱼两天晒网，持之以恒地进行康复锻炼，才能尽早恢复膝关节功能。

## 康复锻炼方法

膝关节损伤后的康复锻炼，对于恢复关节功能和提高生活质量具有重要意义。通过科学有效的锻炼方法、正确的姿势和技巧以及合理的营养和休息，患者可以逐渐恢复

膝关节的功能并重拾运动的乐趣。以下是常见的训练方法。

1. 肌力训练 肌力训练是康复锻炼的基础，有助于提高膝关节的稳定性，减轻关节负担。重点训练股四头肌、腘绳肌等肌肉群，方法包括等长收缩训练、等张收缩训练、等速收缩训练等。通过逐渐增加训练强度和次数，使肌肉逐渐适应并增强力量。

2. 关节活动度训练 关节活动度训练有助于保持关节的灵活性，减轻僵硬感。根据个体情况，可采用被动关节活动、主动-辅助关节活动等方式进行训练。训练过程应注意逐渐增加关节活动范围，避免过度伸展或弯曲导致二次伤害。

3. 平衡与协调性训练 平衡与协调性训练有助于增强下肢的肌群力量，提高平衡能力，从而提高膝关节的稳定性和协调性，可预防跌倒等意外伤害。单脚站立练习、平衡板练习和台阶训练等方法都是不错的选择。

4. 功能性训练 功能性训练是指模拟日常生活的场景，帮助患者在实际环境中更好地运用膝关节。下蹲、走路、上下楼梯等都是常见

的功能性训练项目。随着功能的逐步恢复，患者可以逐渐增加训练强度和复杂性，以便更好地适应日常生活和工作。

5. 水中康复锻炼 水中康复锻炼是借助水的浮力，减轻膝关节的负担，有利于关节的放松和恢复。在水中跑步、骑自行车训练、舞蹈、跳健身操等都是有效的康复方法。需要注意的是，训练应选择合适的强度和水深，以免造成不必要的伤害。

6. 其他 除了上述方法外，还可以结合按摩、针灸、冷热敷等辅助治疗方法，这些方法可以起到放松肌肉、缓解疼痛、促进血液循环的作用。

## 康复锻炼的注意事项

1. 由于每个人的损伤程度不同，建议在医生或康复治疗师的指导下进行康复锻炼，以确保训练的科学性和有效性。

2. 注意正确的姿势和技巧，避免因操作不当导致二次伤害。特别是在进行功能性训练时，要遵循循序渐进的原则，逐渐增加训练的难度和强度。

3. 保持积极的心态，遵循医生或康复治疗师的建议，持之以恒地进行康复锻炼。膝关节损伤的恢复需要时间，患者需保持耐心，不可急于求成。

4. 注意营养和休息，为康复提供良好的身体条件。合理膳食，摄取足够的营养，保证充足的休息，有助于身体的恢复。

5. 康复训练过程中，注意观察身体的反应，如出现疼痛、肿胀等不适症状，应及时调整训练计划或寻求专业医生的帮助。

6. 对于韧带断裂、骨折等严重膝关节损伤初期，应以休息和保护受伤部位为主，待病情稳定后再进行适当的康复锻炼。

7. 对于老年人或身体虚弱的人来说，进行康复锻炼时要特别谨慎，一定要在医生的指导下进行，避免过度劳累或意外伤害。

8. 训练时应选择合适的训练场地和环境，避免在坚硬、不稳定或湿滑的场地上进行，以免摔倒或发生其他意外。

广西骨伤医院 雷宾