



# 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会导致牙齿磨损,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。

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,如每天刷牙两次、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具有重要意义。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,逐渐增加训练的强度和难度。

- 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