

牙疼真是病，要及时就诊

郭翔宇

四川大学华西口腔东区门诊部 610000

〔中图分类号〕R78 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 04-098-01

很多人都会有牙痛的经历，大部分的人都是牙痛的受不了的时候，才会到医院进行救治。其实口腔是一个发展过程非常慢的一种疾病，很多人认为牙齿没有产生明显的痛感，那么就不会有口腔疾病，其实并不是这样的，当出现口臭、蛀牙、以及牙周病的时候，这些疾病在早期是没有明显的症状的，只有病情发展到一定的程度上才会出现疼痛的表现，所以我们应该定时的到医院进行检查，半年或者一年到医院检查一次，并且定期的清洁牙齿，定期的更换牙刷以及牙膏，同时要养成早晚刷牙的习惯，但是目前人们并没有对此重视，主要是因为以下几个方面：

1. 人们只是觉得小诊所特别的便宜，所以当出现口腔问题的时候就会到小诊所进行检查，但是人们需要注意的是小诊所的消毒设施以及治疗措施是否完全，否则会感染上其他的口腔疾病，得不偿失。目前治牙病、拔牙、镶牙的小诊所越来越多，很多人也愿意去小诊所进行治疗，因为小诊所相对来说很便宜，但是小诊所大多卫生条件差，并且治疗的也不规范，与正规的大医院相比，不管是诊疗的水平还是操作的水平来说都是相差巨大的，如洗牙，在正规的医院洗牙，需要 1-2 小时，而美容院或者小诊所则需要 10 几分钟就可以，甚至还会收取费用，但是该洗的地方没有一块清洗到，反而因为操作的手法不正确而引发其他的疾病，同时还有可能感染上艾滋病以及乙肝等。

2. 有的患者为了省事，因为年龄大了，出现掉牙的现象是正常的，但是缺牙的时候不想镶假牙，嫌麻烦，怕花钱，认为缺就缺吧，等全部掉干净了就换成一口假牙，其实这样的危害是非常大的，会明显的降低患者咀嚼的功能，加快临近牙的脱落，影响语言和面貌，但是如果及时的镶假牙，则会帮助消除缺陷，恢复牙齿的咀嚼功能，同时降低临近牙脱落的速度。

3. 有的患者因为无知，有的患者觉得这是我自己的牙齿，到底拔不拔，得我自己说了算；还有的患者觉得能不拔就不拔，毕竟是自己长的东西；也有的人牙齿本来就已经无法保留了但是偏要留下来。目前随着医疗技术的发展，医生在进行治疗的时候，一定会出于对健康的考虑，选择适合的有效的治疗原则来进行治疗，拔牙和治疗是一样的，都是需要有适应症的，所以医生会按照原则办事，一般医生也会征求患者的意见，有保留价值的尽量的去保留，而没有保留价值的，留下来就是祸患，只会加重牙齿的老化从而形成其他的口腔疾病。比如有很多人牙齿发育的并不是很好，甚至两侧的第八智齿都没有完全的长出来，或者是生长的位置不对等，这种情况下，智齿根本就不会起到咀嚼的作用，反而还会导致患者因此患上其他的口腔疾病，这种情况下就应该将智齿拔除。

4. 有的患者认为牙疼就是露神经了，很多人都会有有这样的感觉，在吃一些凉的东西或者是很热的东西的时候，牙齿就会出现刺痛感，就会觉得自己的牙齿可能坏了，神经可能露出来了，但是这并不是神经露出来了，这主要是牙本质过敏而引起的。因为牙齿的外表被一层坚硬的珐琅质所包裹着，这层组织叫牙釉质，牙釉质是人体中最坚硬的组织，比骨头还要坚硬。牙釉质的下边才是牙本体，或者叫做牙本质，牙本质内是有神经末梢通过的，当患者吃凉的东西出现的刺痛这是由于神经末梢传递的，所以并不是露出了神经，这种痛感是可以使用脱敏治疗来缓解的，主要的治疗方法就是将传递痛觉的通路进行阻断，刺激传不到牙髓组织，这样牙齿在接触凉的东西以及热的东西就会产生刺痛感了。最好的办法就是通过医生来找到过敏点，在过敏点上涂擦高钙、含氟等脱敏的牙膏，如舒适达和高露洁等，每天涂擦两次，每次 3-5 分钟，坚持一段时间后，会有明显的改善。

(上接第 97 页)

四、居家预防呼吸道传染病

(一) 开窗通风

春季应该保持室内空气流通，及时开窗通风，保持空气的清洁度。一般在每天的 10:00 及 15:00 前后最适宜开窗通风，开窗次数一般为 3~4 次为宜，每次开窗时间控制在 30 分钟左右。

(二) 远离活禽

某些动物可能携带病原体，例如禽流感等呼吸道传染病可能经由活禽传播，因此应该避免主动触碰各种禽类、尽量不去鸟类公园及禽类聚集区。如果在居住地周围发现有违规饲养活禽的行为，应该及时举报，让居委会或相关部门进行处理，做到防患于未然。

(三) 保持环境整洁

整洁的居住环境可以减少呼吸道传染病的发病率。及时处

理卫生死角或暴露的垃圾，重点监测和治理疫情易发区、大型养殖场和禽类养殖地等区域，及时清理禽类养殖并消毒。对农村地区的环境治理应该将重点集中在改水改厕方面，改善环境卫生，并保护自来水厂的水源，避免家禽、家畜等污染水源。

(四) 控制室内温度和湿度

室内的温度应保持在 18-20℃，湿度控制在 70% 最为理想。室温过高会令身体对寒冷的抵抗力减弱，因此必须注意室内温度的调整。另外，湿度高的环境可以减弱病菌的活动能力和传染性，人们可以利用加湿器或湿毛巾来增加室内的湿度，以免空气过于干燥。

总而言之，春季是呼吸道传染病高发的季节，病菌活跃。为了有效预防呼吸道传染病，人们需要注意天气变化、增强体质、正确佩戴口罩、文明咳嗽、勤洗手、保持室内环境整洁，控制湿度，将呼吸道疾病拒之门外。