

锻炼过度还能勾起牙痛？是真的

帮你挖出牙痛背后14个原因，别扛了，赶紧治！



原因1: 龋齿

它是指牙齿被腐蚀出了一个洞，即牙齿坚硬的外表面（牙釉质）被侵蚀了。龋齿最初可能不会表现出任何症状，但最终会导致牙痛，特别是如果牙洞变得非常大，靠近牙齿内的神经。龋齿是导致牙痛的最常见原因。

严重的龋齿通常会引起剧烈的疼痛，足以让人醒来，躺下时疼痛会加重。症状轻微的龋齿很容易被忽视，但当病人无法忍受疼痛时，就需要做牙根管治疗了。

原因2: 锻炼过度

锻炼对身心健康有益处，但它会伤害到牙齿吗？发表在《斯堪的纳维亚体育医学与科学杂志》上的一项研究指出，的确有这种可能性。研究人员发现，与不锻炼的人相比，进行耐力训练的铁人三项运动员牙齿被侵蚀（由于牙齿上的酸导致牙釉质流失）的风险更大。他们每周锻炼的时间越长，就越有可能有多颗龋齿。牙医推测这与他们的唾液分泌量减少有关。

唾液有90%以上的成分是水，通过嘴呼出口腔。口腔干燥会面临龋齿的风险，因为细菌适合在这种环境中茁壮成长。如果你经常进行长时间的剧烈训练，出汗量很多，呼吸沉重，就会造成水分不足，引起牙痛。

原因3: 填充物脱落

如果对该区域施加过多的力，或者材料破裂，龋齿中的填充物就会脱落。在填充物周围或下方的腐烂也会导致破损。有些病人甚至没感觉到填充物脱落，直到他们咬了食物才有感觉。当他们咀嚼时，食物会被推到这个区域，填补到空洞里，造成压力。这个区域也会对冷热酸甜敏感。

原因4: 脓肿

当食物颗粒夹在牙齿之间，而你继续咀嚼时，会把食物推入牙龈。随着时间的推移，这就会造成炎症和疼痛。它可以沿着牙龈线引发脓肿，在那里残留的食物和碎片腐烂，滋生感染。你可能会注意到脓肿的部位有肿胀，甚至有脓液。

越早治疗效果就越好，因为未经治疗的脓肿会导致牙龈疾病。每天用牙线清理牙齿能解决这个问题。

原因5: 牙齿断裂

牙痛可能是由牙齿破裂或断裂引起的。通常不是整颗牙齿断裂，而是一块。用力咬一些硬东西会造成牙齿断裂。如果断裂的牙齿没有彻底脱落或及时移除，就会造成牙痛。根据断裂的严重程度，患者可能需要做牙冠，或者用植入物来替换严重损坏的牙齿。

原因6: 长智齿

如果你的智齿正在试图从牙龈中的一个尴尬位置冒出来，或者没有足够的空间，肯定会造成牙痛。一旦它们穿透，牙龈发炎或感染的风险就会升高，这是因为智齿很难用牙刷和牙线接触到。虽然病人感到疼痛和不适，但程度不如严重的龋齿那样剧烈。

许多人能从拔掉智齿中受益，而对另一些人来说，这个手术可能是不必要的，甚至是有风险的，这取决于智齿的位置。如果是智齿引起了牙痛，可以尝试服用布洛芬。

原因7: 夜间磨牙

大多数夜间磨牙的人没有意识到他们在这样做。磨牙还与头痛、面部肌肉疼痛和下巴僵硬等症状有关。磨牙甚至会导致牙齿断裂。尽管一些病人会被要求佩戴护齿器，但这种方法并不总是有效。病人在醒来时不知道护齿器已经掉下来了。

在这种情况下，注射肉毒杆菌素是一个不错的选择，它可以阻止移动下巴的肌肉产生同样数量的力。许多牙医接受过使用肉毒杆菌素的培训，它应该每3~4个月注射一次。

原因8: 压力大时咬紧下巴

磨牙或咬紧下巴而造成的牙痛是整体性的，或者至少是下巴的一侧，而不是特定的某颗牙齿。即使你不在夜间磨牙，也有可能白天咬紧牙关。这是一种很常见的应激反应，牙医知道如何教病人放松。最简单的方法就是反复深呼吸，这样做能帮助面部肌肉放松。

原因9: 颞下颌关节紊乱

颞下颌关节接着头的侧面和下巴，它能让人打哈欠、咀嚼和说话。这个关节的功能障碍会导致颌骨疼痛，感觉很像牙痛。这种疼痛的感觉类似于磨牙或咬紧牙关的疼痛，但它位于耳朵附近。

颞下颌关节紊乱的一个明显迹象是，当病人试图张嘴时，会发出咔哒声或爆裂声。疼痛可能

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”牙痛发作会让人难以咀嚼、说话、集中注意力，甚至在晚上难以入睡。喝凉水、嚼花椒、吃止疼片……殊不知，生扛着只会让潜在的问题加重，未经治疗的牙痛最终可能导致牙齿脱落。

美国《健康杂志》网站总结了牙痛的14个原因。对号入座，亡羊补牢，在牙痛变严重之前积极治疗更容易解决。

本版图片来自网络

会自行消失，牙医会建议患者冰敷疼痛部位。如果你有颞下颌关节紊乱，应该尽量减少下巴的额外活动，比如嚼口香糖。有些病人需要做手术，尽管很罕见。

原因10: 牙龈萎缩

一些牙齿敏感的人会出现牙龈萎缩，这导致了牙龈线上的牙釉质受到磨损。这就好比牙齿表面没有被覆盖一样，暴露在外环境中。这种疼痛不会持续，但每次牙齿接触到热或冷的食物时，就会牙痛。用专业的抗敏感牙膏（如舒适达）刷牙能缓解这个问题，但要坚持使用。

原因11: 牙龈感染

虽然牙龈感染并不会导致牙齿内部的疼痛，但是身体很难区分牙齿痛和牙龈痛。轻微的牙龈疾病称为牙龈炎，它会造成牙龈发红和肿胀，引起一些不适。经常刷牙和用牙线清理牙齿可以把这种牙痛扼杀在萌芽状态。

如果不加以治疗，牙龈炎就会发展为牙周炎，这是一种更严重的牙龈疾病。患者可以在短期内服用止痛药。牙医会决定是否需要进行抗生素来治疗感染或进行额外的治疗。

原因12: 牙齿遭重击

如果不幸被垒球或棒球击中了下巴，也会造成牙痛。在每颗牙齿的有限空间内都有动脉、静脉和神经，对牙齿造成的损伤会导致肿胀。由于牙齿内部的肿胀无处可去，因此压力会积聚，大脑把它解释为牙痛。只要不咬太硬的东西，大多数轻微的牙齿损伤在几天后就会消失。

原因13: 牙齿需要矫正

任何一个做过牙齿矫正手术的人都知道这种操作会造成疼痛不适。在进行牙齿矫正手术后的24~48小时内，服用消炎药通常有帮助。

原因14: 鼻窦炎发作

如果你在患感冒或花粉热季节时牙齿疼痛，这可能与鼻窦有关。鼻窦的底部就位于牙齿的顶部。鼻窦里充满了黏液会造成牙齿上方疼痛。

另一种判断这种牙痛是否与鼻窦有关的常见方法是：疼痛并不仅仅局限于一颗牙齿。如果鼻窦炎引起的，该区域的好几颗牙齿会很敏感。在这种情况下，最好的办法是清除感染。

来源：北京青年报