

9.20
全国爱牙日
特别策划

提防隐匿的“牙齿暗伤”

■关玲霞 王毅莹

某部战士小李平时喜食坚硬的食
物,夜里还有磨牙的情况。近段时间,
他进食时右侧后牙频频剧痛,嚼东西使
不上劲,影响日常生活和训练。疼痛难
忍的小李来到空军军医大学口腔医院
就诊,医生检查后诊断为右上第一磨牙
隐裂,裂纹已深至牙髓。经过根管治
疗,小李的牙痛得以缓解。检查过程
中,医生在小李左侧对称的牙齿上也发
现了隐裂。好在左侧牙齿裂纹尚浅,未
累及牙髓,进行简单充填治疗即可。

什么是牙隐裂?

牙隐裂是指发生在不易发现处、非
生理性的裂纹。这种裂纹会悄悄向牙齿
内部延伸,引起牙痛,严重时牙齿会完全
劈裂,最终只能拔掉。牙隐裂常发生于
第一磨牙,即我们常说的第一颗大牙,其
次是第二磨牙和前磨牙。与肉眼可见、
症状直观的龋病(蛀牙)不同,牙隐裂具
有极强的隐匿性,表面上看去通常完整
无缺损,早期仅表现为轻微的牙齿冷热
敏感、偶尔咬物酸软。由于症状短暂且
不典型,易被忽视。若拖延诊治,会导致
裂纹持续加重。

牙隐裂是怎么发生的?

牙隐裂是牙齿先天发育薄弱区与
后天外界刺激共同作用的结果。从牙
齿本身来看,磨牙咬合面的发育窝沟点
隙是牙体的薄弱区域,容易产生集中应
力;长期牙齿磨损形成的高陡牙尖,或
是做完根管治疗后失去营养供给、质地
变脆的牙齿,抗折能力都会下降,可能
导致牙隐裂发生。日常生活中,咬到坚
果壳、硬骨头等硬物时,瞬间产生的应
力会直接作用于牙体硬组织,可使牙
齿出现肉眼难以察觉的微裂纹。此外,
夜磨牙、习惯性紧咬牙以及错颌畸形等



口腔问题,会导致牙齿受力过大,造成
磨损与牵拉损伤。这些短期突发外力和
长期慢性磨损叠加,会持续破坏牙齿
结构稳定性,促使细微裂纹产生并逐步
加深,最终发展为典型的牙隐裂。

牙隐裂发生时有哪些“信号”?

牙隐裂的症状与裂纹深度紧密相
关。牙隐裂发病初期,裂纹只在牙釉质
表层,位置浅、范围小,几乎不会对牙齿
功能造成影响。患者通常无任何自觉症
状,日常咀嚼、冷热饮食均不会产生不
适感,仅在口腔检查时发现细微裂纹。

若未及时干预,裂纹会缓慢到达牙
本质浅层,牙齿会出现轻微刺激痛,如
咀嚼食物或接触冷热酸甜食物时出现
短暂、轻微的酸痛不适,刺激消失后疼

痛会立刻缓解。多数人可能误以为是
普通牙齿敏感,难以重视。

随着裂纹进一步加深,会到达牙本
质深层,牙齿敏感症状显著加重。患者
对冷热、酸甜刺激反应强烈,轻微刺激
即可引发明显酸痛,咀嚼硬物时疼痛加
剧,频繁出现咬合不适,影响正常饮食。

若裂纹进一步加深,会累及牙髓组
织,引发牙髓炎,出现自发痛、夜间痛、
咬合剧痛,疼痛反复且难以缓解,严重
影响生活。若依旧拖延治疗,裂纹会纵
向贯穿整个牙体,导致牙齿完全劈裂。此
时,牙齿结构彻底破坏,松动移位,伴
随明显肿痛、咬合功能丧失,多数情况
下无法通过补牙、根管治疗等方式修
复,只能拔除患牙。

如何预防和治疗牙隐裂?

牙隐裂多由长期不良用牙习惯与
咬合异常造成,早期隐蔽性强,一旦出
现就不可逆。因此,建议大家日常做好
科学防护,避免牙齿出现裂纹。

积极治疗夜磨牙与错颌畸形。夜
磨牙、紧咬牙,会让牙齿长期承受持续
性过大力量;牙齿不齐、拥挤等错颌畸
形,则会造成个别牙齿咬合应力集中,
容易增加牙齿折裂风险。如果有这些
情况,可通过佩戴磨牙垫、正畸矫正等
方式改善咬合状态,减轻牙齿负担。

杜绝各类不良用牙习惯。避免长
期单侧咀嚼,否则会导致单侧牙齿过度
磨损;避免用牙啃咬硬物,如用牙齿开
瓶盖、咬包装袋等;日常少吃坚硬的食物,
如骨头、坚果。

树立早发现、早治疗的意识。在日
常训练和生活中,如出现不明原因的牙
齿冷热敏感、咬物酸痛等症状,切勿忽
视,应及时前往正规口腔医疗机构就诊,
做到早发现、早诊断、早治疗。医生一
般会通过脱敏治疗、调颌、补牙等方式及
时修复,阻止裂纹加深。平时要坚持科学
的护牙习惯,定期进行口腔检查,最大程
度降低牙隐裂的发生与发展风险。



扫描二维码
观看科普视频

病在发病早期大多没有明显痛感,等
到出现牙疼、肿痛等症状时,已经有明
显损伤。因此,除每日清洁外,还要定
期检查口腔健康。建议大家参加体检
时,认真完成口腔检查;尽量每半年进
行1次口腔专项检查,必要时规范洗
牙,清除牙结石,做到早发现、早处
置。此外,进行刺杀对抗、格斗等课目
训练时,要做好牙齿防护,减少外力造
成的牙齿损伤。

除清洁不彻底外,一些容易被忽视
的日常习惯,同样会损害口腔健康。糖
分经口腔细菌分解会产生酸性物质,持
续侵蚀牙釉质;柠檬、醋、果汁等酸性
饮食,则会直接降低口腔pH值。二者都
可能使牙釉质出现暂时性脱矿。如果饮
用含糖饮料或食用高酸性饮食后马上刷
牙,会磨损牙釉质,应当先用清水漱口,
等待半小时再进行清洁。

口腔本身具备一定的自洁能力,到
了夜间,人体唾液分泌减少,这种自我保
护能力会明显下降。因此,睡前完成口
腔清洁后,尽量不要再吃零食、喝饮料,
避免食物残渣留在口腔,加速口腔细菌
繁殖。

口腔健康是官兵保持良好训练状
态的重要基础。建议大家关注口腔状
况,重视牙齿的清洁防护,改掉可能损
伤牙齿的不良习惯。如果已经出现牙
龈反复出血、牙齿持续敏感或龋坏、肿
痛等症状,要及时就医。

诱发牙龈炎、龋齿,形成牙结石。牙刷
能够清洁绝大多数牙面,但牙齿邻接的
牙缝属于清洁盲区,刷毛很难抵达,这
就需要借助辅助工具进行补充清洁。

不少战友习惯饭后用牙签剔牙,
但牙签质地坚硬,使用时容易戳伤牙
龈软组织,长期不当使用还会使牙龈
萎缩、牙缝变大,不推荐作为日常清
洁工具。

牙线是更适合清理牙缝的工具。
使用牙线时,可将牙线轻柔滑入齿缝,
贴着牙齿的侧面上下刮擦,把嵌塞的食
物残渣和牙菌斑清理干净,切忌用力向
下猛压损伤牙龈。

定期检查口腔健康

不少战友觉得,只要每天坚持刷牙,
牙齿不痛,口腔就没有问题。日常刷牙
只能清除部分牙菌斑,日积月累形成
的牙结石依靠刷牙无法彻底清除。而
且,龋齿、慢性牙周炎等口腔疾

选对工具清理牙缝

食物残渣滞留牙缝,会滋生细菌,

个月左右要更换,防止因刷毛老化变形
导致清洁力下降。

刷牙时,可按照巴氏刷牙法的步骤逐
步进行:将牙刷放在牙齿与牙龈的交界
处,刷毛尖端朝向牙龈方向(上颌牙向上,
下颌牙向下),并与牙齿呈45°角。接着,
轻轻把刷毛压向牙龈边缘,使一部分刷毛
进入牙齿和牙龈的缝隙中,一部分刷毛在
牙齿表面,然后进行短距离的水平颤动。
刷牙时,每2~3颗牙齿为1组,水平颤动5~
6下。将牙刷移动至下一组牙齿时,注意
与上一组牙齿适当重叠,以免遗漏。水平
颤动结束后要旋转刷头,使刷毛从牙齿表
面拂过,以清除牙龈沟里的菌斑和食物残
渣。需要注意的是,刷牙时,牙齿的外侧
面、内侧面、咬合面以及舌苔都要刷到。
建议每次刷牙时间不少于3分钟,至少每
天早晚刷牙1次。

掌握科学刷牙方法

刷牙是口腔清洁的基本功。有的
战友刷牙方式不正确,习惯大幅度横
向“拉锯式”刷牙。这种刷牙法清洁效率
低,牙龈沟里牙菌斑堆积区域很难清
理到;而且,长期大力横刷,还会造成
牙颈部楔状缺损,出现牙齿怕冷、怕
酸等问题。在此,我们为大家介绍一
种能有效去除牙龈附近及龈沟内菌斑
的方法——巴氏刷牙法(又称龈沟清
扫法或水平颤动法)。

刷牙前首先要选好工具。建议大
家刷牙时,优先选择软毛牙刷;刷头大
小适宜,可以在口腔内灵活转动,能够
接触到每一颗牙齿。一般牙刷使用3

落枕可能是颈肩肌筋膜炎「报警」

■甘国胜 覃丽萍

健康讲座

大家可能有过这样的经历:清晨起
床后突然感觉脖子僵硬,稍一转动便刺
痛难忍,肩背紧绷肿胀。不少人第一反
应是落枕了,忍几天或找人使劲按揉就
能恢复。中部战区总医院疼痛科军医
提醒,落枕可能是颈肩肌筋膜炎发出
的健康预警。在此,我们结合基层官兵
训练执勤实际,为大家介绍落枕的相关
知识。

从病理来看,绝大多数普通落枕不
存在颈椎错位、椎间盘突出问题,基本
是颈肩肌筋膜炎急性痉挛、无菌性炎症。

在日常生活、训练中,不少动作会
影响颈肩肌群。比如,长时间握枪瞄
准,颈部长时间固定单一角度,斜方肌
持续紧绷;久坐伏案、操作装备时,大
家常不自觉低头含胸,头部前倾会加重
颈椎负担。如果颈部肌肉得不到充分放
松,局部循环淤滞,肌筋膜容易形成微
小无菌损伤与粘连,产生劳损痛点。初
期仅表现为脖子酸胀、发紧,短暂休息
就能缓解,容易被忽视。久而久之,颈
肩肌群耐受度持续下降,软组织会变得
敏感脆弱。因此,日常枕头高低不适、
睡姿歪斜,只是诱发落枕的导火索;日
积月累的肌筋膜慢性劳损,才是反复落
枕的主要诱因。

临床上,落枕有明显的季节特点。
不少人明明睡觉姿势没问题,但依旧容
易落枕,“元凶”往往是颈肩受凉。比
如,夏季对着风扇、空调直吹头颈,低
温刺激会使颈部血管快速收缩,诱发筋
膜剧烈痉挛;本就存在劳损的肌肉供血
受阻,无菌性炎症快速发作,就会出现
落枕的情况。冬季颈部保暖不到位,也
容易引发落枕。

不少战友落枕后急于恢复活动,强
行扭转脖颈或是尝试大力推拿正骨,想
把脖子“复位”。急性落枕阶段,颈部肌
肉本就处于水肿、痉挛、发炎状态。外
力强行牵拉扭转,易撕裂受损筋膜,加
剧水肿与炎症。不少人本来1~2天就
能恢复,经过暴力按摩后,疼痛反而迁
延数周,甚至发展成慢性颈肩痛,持续
干扰日常训练、执勤和休息。

当出现落枕情况时,大家可以分级
处理,科学缓解颈肩疼痛。

轻度急性期(发病48小时内)以舒
缓、保暖、静养为主,可使用热水袋、热
毛巾局部热敷颈部,以促进血液循环、
舒缓肌肉痉挛。疼痛明显时,可在军医
指导下外用抗炎镇痛凝胶、膏药,静待
炎症逐步消退。

反复落枕、久痛不愈要及时就医。
若颈部疼痛1周未见好转,或是1年内
落枕发作超3次,说明颈肩肌筋膜炎慢
性劳损已经固化,需第一时间前往卫
生队、体系医院就诊,通过冲击波、筋
膜粘连点松解、局部理疗等专业手段,
松解粘连筋膜、消除深层无菌炎症,修
复受

损肌群,避免发展为颈源性头痛、持续
性颈椎劳损,影响训练执勤状态。

日常生活中,战友们需注意以下护
颈要点。

注重颈部防寒保暖。夏季训练出
汗后不要立刻直吹空调、风扇;冬季在
寒冷的室外训练时护好颈部,避免寒
气侵入筋膜。

纠正不良体态。据枪、伏案、操
作装备时保持头颈正直,避免长期低头
含胸。日常据枪、负重训练结束后,可
利用休息间隙缓慢做低头、仰头、左
右侧屈动作,以轻微牵拉感为度,及时
放松紧张筋膜。

调整睡眠习惯。选用适配颈椎生
理曲度的枕头,睡觉时不让颈部悬空。
尽量避免侧卧歪头、俯卧睡觉,防止
夜间颈肩肌群持续牵拉。

战友们,落枕虽是一过性颈部酸
痛,却是颈椎发出的健康警报。希望大
家注重颈肩保暖与肌群养护,守护好
颈椎健康。



足部起疱怎么办

■陈 聪 罗勇军

健康小贴士

由于常年高强度训练,足部反复
受力,不少战友有过足部磨出水疱的经
历。小水疱看着不起眼,但轻则因疼痛
影响正常训练,重则会破溃感染。本
期,我们一起了解水疱形成的原因,掌
握科学的预防和自我处理方法。

训练中磨出的水疱,大多是剪切力
损伤皮肤所致。比如,跑步、行军时,
鞋底皮肤持续受到摩擦、挤压,就容易
形成水疱,多发于足跟、前脚掌、脚趾
两侧。水疱形成主要有以下4大诱因:
一是鞋袜松紧度不合适;二是鞋袜材质
过硬;三是双足长时间持续受力;四是
足部出汗潮湿导致角质层耐磨能力下
降。

面对脚部的水疱,大家要分清是普
通摩擦水疱,还是病理性水疱,避免混
淆延误治疗。普通摩擦水疱一般是物
理原因所致,伴有疼痛,无明显瘙痒,疱

壁牢固不易剥脱。病理性水疱包括水
疱型脚气、汗疱疹、接触性皮炎、掌
跖脓疱病等,一般有瘙痒症状,建议及
时干预。

预防水疱,平时可注意以下几点。
选择合适的鞋子。选择尺码合适
的鞋子。新鞋进行短时间试穿,待磨
合后再穿着作业、训练。如不具备磨
合的时间与条件,可用电吹风加热鞋的
内外面,将皮质吹软,提高舒适度。

训练全程做好防护。训练前在易
磨部位贴防磨贴、涂抹润滑膏;每训练
1小时可短暂休息,抬高双脚缓解压
迫;训练后用温水洗脚,彻底擦干,更
换干爽鞋袜。

日常注重足部养护。脚汗多的人
群可使用止汗剂或滑石粉吸汗;定期
修剪趾甲,避免趾甲挤压损伤邻近皮
肤;不共用拖鞋、脚盆、毛巾等用品。
如出现脚气、湿疹等情况,要及时治
疗。

一旦磨出水疱,切忌直接撕掉表
皮,应分情况规范处置。

直径1厘米以内完整的小水疱,不
用挑破,外敷敷料减少摩擦,等待疱液
自行吸收即可。

超过1厘米、痛感强烈的水疱,优
先找军医处理。挑破水疱时,需用碘伏
消毒水疱及周边,并备好已消毒针线,
用针引细线横穿过水疱,将线留置在
水疱中,线两头暴露在外,通过细线引
流出水疱内液体。注意保留原有疱皮,
并用无菌纱布包扎。若无红肿化脓情
况,不可用涂抹抗菌药膏。

若有以下情况,需立刻就医:水疱
护理1周不见好转;创面化脓剧痛,伴
随发热、淋巴肿大;患有糖尿病等基
础疾病;成片水疱瘙痒脱皮、溃烂发
炎。

足部水疱虽只是小问题,但放任不
管就可能演变成大麻烦。希望大家了
解足部水疱防治知识,掌握正确的护
理方法,防患于未然。



第71集团军某旅在野外驻训期间常态组织战地医疗小分队进行巡诊服务,守护官兵身心健康。图为军医为战士处理脚部擦伤。
王文周摄