

常用牙齿直接嗑坚果、开啤酒瓶
近期频繁咬蟹脚后牙疼到睡不着

出现牙隐裂越早干预越好

大量梭子蟹近期“爬”上宁波人的餐桌：烤蟹、蟹股、葱油蟹、蟹炒年糕……但很多人不知道，螃蟹脚又硬又脆，用牙直接啃，相当于给牙齿做一场“极限抗压测试”。近期，宁波市海曙区口腔医院连续接诊多例牙隐裂患者，大多与秋季啃食螃蟹相关。

“牙隐裂是典型的‘隐形牙病’，肉眼很难发现，早期痛感时有时无，极易被忽视，但损伤不可逆。”宁波市海曙区口腔医院牙体牙髓科主任陆素文提醒，牙隐裂又称不全牙裂、牙微裂，是牙冠表面出现的非生理性细微裂纹，如同精致瓷器上的细缝，裂纹可深入牙本质，持续刺激牙神经，马虎不得。



漫画 严勇杰

记忆力下降 ≠正常衰老

认知功能早筛测评来了
限时免费

记忆力下降、反应变慢常常被误认为是正常衰老，导致很多认知障碍患者错过了早期干预的最佳时机。事实上，随着医学的进步，这场关于记忆的“保卫战”，完全有机会提前打响。

值此阿尔茨海默病日来临之际，宁波晚报、甬派客户端联合宁波大学附属康宁医院（宁波市失智症医学诊治中心、全国老年痴呆全病程服务协作网市级指导单位）推出公益认知功能测评活动。

本次活动依托专业评估工具，线上为市民开展记忆力、注意力、思维能力等认知状况筛查，倡导早筛查、早发现、早干预，提升家庭防范意识。

该认知功能测评小程序（tcsa）由特霍芬智能科技有限公司携手上海交通大学医学院附属上海市精神卫生中心、上海交通大学阿尔茨海默研究中心医学专家团队联合打造，仅需3分钟至8分钟就可以完成认知障碍早期筛查（不同个体完成测评的题量和时间可能有所不同）。

公益测评期间，该小程序向公众免费开放，免费时间截至9月30日23:59。

赶紧分享给关心的人，让他（她）扫描下方二维码进入小程序，开始评测吧！

评测结束后，您可以在小程序首页的“评测记录”里看到自己的测评结果和风险等级。如风险等级为中、高风险，建议您或您的家人及早到宁波大学附属康宁医院等专业医疗机构寻求进一步的帮助。

早筛查不等于确诊疾病，却是守护长辈记忆的第一道防线。别等记忆走失才追悔，认准早筛趁早行动！

记者 林桦
通讯员 李湘兰



1 用牙咬蟹成了“压死骆驼的最后一根稻草”

56岁的林先生（化姓）自认牙齿结实，几乎没有蛀牙，也很少牙疼。日常吃饭咬骨头、嗑坚果、开啤酒瓶，他图省事，习惯直接用牙解决。除此之外，他还常年单侧咀嚼，咬合压力长期集中在一侧牙齿上。

半年前，林先生的右下后牙开始隐隐作痛：偶尔咬硬物时牙齿会突然发酸、刺痛，但只要停下咀嚼，休息一阵子痛感就会缓解。每次发作，他都以为只是普通上火发

炎，偶尔还会自行服用消炎药压制症状。

这段时间，梭子蟹大量上市，林先生每周都会吃好几次螃蟹。短短一周内，林先生的牙痛急剧加重，不仅咬东西时会出现电击样尖锐刺痛，就连静坐、夜间入睡后都会突发自发痛，常常半夜被疼醒，严重影响日常生活和睡眠质量。实在扛不住的他，匆忙赶到海曙区口腔医院就诊。

“你这是长期牙隐裂造成的牙齿损伤，最近频繁用牙咬螃蟹成了‘压死骆驼的最后一根稻草’。”接诊的陆素文为他细致检查后发现，林先生的后牙存在深度隐匿牙隐裂，裂纹已穿透牙釉质、深入牙本质，引发严重牙髓炎。

由于牙髓已严重感染，林先生无法通过简单补牙修复，只能先接受规范根管治疗，清除坏死牙神经、消除炎症，后续还需佩戴全瓷牙冠包裹保护患牙。

2 当下不痛不代表今后没事

“牙隐裂属于慢性累积性损伤，不会单次咬硬物就立刻发病，平时不易察觉。病程长短因人而异，潜伏半年、一年甚至更久。”陆素文说，门诊中，50岁至60岁的牙隐裂男性患者在门诊十分常见，他们大多牙体完整、蛀牙少，但长期粗放用牙，随着年龄增长牙体钙质流失、强度下降，潜藏的牙隐裂就会集中爆发，一经确诊多为重症。

“只是轻微牙隐裂，目前不痛了，可以先观察吗？”这是陆素文

经常被问到的一个问题。她的答案是否定的，轻微牙隐裂的疼痛消失只是牙神经暂时适应了刺激，裂纹会永久留存在牙齿上。“后续进食的食物残渣、细菌会顺着裂隙不断渗入、滋生，感染会缓慢扩散，逐步侵蚀牙髓、牙根，甚至牵连邻牙。”

她补充，牙隐裂的症状会随着程度的加深不断“升级”：轻症仅表现为咬硬物短暂酸痛、冷热轻微敏感，无持续痛感，极易被忽略；重症则会出现咬合电击痛、冷

热刺痛、自发痛、夜间痛，严重影响进食和睡眠。

如果确诊牙隐裂，医生的处理方法通常有哪些？陆素文介绍，在临床上，对于裂纹表浅、没有累及牙髓的轻症隐裂，可通过磨除裂纹、树脂充填、调磨牙尖、降低咬合压力修复“加固”，治疗简单、保牙效果好；对于裂纹较深、已引发牙髓炎症的重症患者，需完成根管治疗后佩戴牙冠防护；牙齿完全劈裂、牙根受损的患牙，基本没有保留价值，只能拔除。

3 改掉这几个省事坏习惯

怎么样才能避免秋季吃蟹时牙齿与蟹壳“硬碰硬”？陆素文提醒，做好以下几点能有效规避风险——

首先，不用牙齿啃咬硬物。吃梭子蟹、大闸蟹、山核桃、骨头等坚硬食物时，务必借助剪刀、钳子等工具处理，不要直接用牙硬啃；同时戒掉用牙齿当工具的习惯。

其次，养成科学咀嚼习惯。坚

持双侧牙齿交替咀嚼，避免长期单侧受力，分散咬合压力，减少牙齿磨损与裂纹滋生。

最后，做好餐后清洁与定期检查。吃完螃蟹后，及时用牙线、冲牙器清理牙缝、牙裂隙内嵌塞的蟹肉、壳渣，避免食物残留滋生细菌，诱发牙龈炎、牙周炎；坚持定期口腔检查，发现肉眼不可见的细微隐

裂，实现早发现、早干预、早治疗。

她最后提醒，小小的牙齿隐裂暗藏大大的口腔隐患，不要抱有“忍一忍就好”的侥幸心理。一旦出现咬合酸痛、冷热敏感、不明夜间牙痛等症状，务必第一时间前往正规口腔机构就诊，及时守住天然牙健康。

记者 庞锦燕 通讯员 杨丝丝