

牙齒也會過勞！

淺談裂齒成因&精準治療

文／牙醫部 牙髓病科 主治醫師 張仁豪



當你大口咬下最愛
的香酥大雞排，或是嚼著
香脆的三角骨時，牙齒有沒有突然
傳來一陣「觸電般」的酸軟或尖銳劇
痛，讓你瞬間定格、眼眶泛淚？別
懷疑，這不是敏感性牙齒，很有可能是
你的牙齒正在向你發出無聲的抗議
——它「過勞」了！在醫學上，這叫
做「裂齒（Dental Fractures / Cracked
Tooth）」。本文將帶大家認識這
個藏在嘴巴裡的隱形殺手。

一 牙齒為什麼會過勞？認識裂齒成因

牙齒天天超時工作，卻不像我們一樣能
大喊「我要勞檢！」。當你日復一日地給它
加壓，它就會在不知不覺中產生結構性的職
業傷害。裂齒的主要成因有以下幾點：

① **每天超額的「業績壓力」（咀嚼與咬合力）**：你知道嗎？人類第一大臼齒在吃東西時，可以承受高達90公斤的咬合力！如果你特別喜歡吃硬物（例如：啃芭樂、嗑

骨頭、嚼冰塊，或是常常意外咬到飯裡的碎石子），牙齒就像一塊長期被大卡車輾壓的水泥路面，久了就會出現「微裂痕（Infraction）」。

② **夜間加班不給薪（夜間磨牙與緊咬）**：現代人生活節奏快，平日工作壓力大，許多人睡覺時會不自覺地「磨牙」或「雙咬緊閉」。這等於是讓牙齒在半夜繼續打卡加班、瘋狂空轉，加速牙齒的「循環疲勞」。

③ **老舊建築結構不穩（過大或不當的填補物）**：如果你的牙齒做過非常大範圍的銀粉或樹脂補牙，甚至是沒綁定的舊式嵌體，在牙醫學上，這些填補物在承受咬合力時會產生像「楔子」一樣的分裂效果，久而久之反而容易把原本的牙齒硬組織給「撐裂」。

④ **歲月的摧殘（年齡與彈性喪失）**：就像膠原蛋白會流失，牙齒內的齒質也會隨著年齡增長而失去水分與彈性，變得越來越清脆易碎。這也是為什麼裂齒常發生在成年人或銀髮族身上。

二 裂齒過勞的四大演變階段

裂齒就像過勞死一樣，往往是慢慢累積、最後爆發的。根據專業分類，主要可以分成以下四個極端或演變階段：

階段1

牙齒表面裂紋（Craze Lines）

這純粹是琺瑯質表面的微小裂紋，通常沒有任何症狀，不需特別治療。

階段2

裂齒症候群（Cracked Tooth Syndrome）

裂痕已經從牙冠表面深入到了象牙質。這時候牙齒開始出現「咬到某一角會痛」或「冷熱刺痛」的過勞警訊。

階段3

咬頭斷裂（Cuspal Fracture）

牙齒的一角終於承受不住，直接「啪」一聲斷掉。如果運氣好沒有傷到神經（牙髓），也許補起來或套上牙套就好；但如果裂得太深，就要考慮進一步處置。

階段4

劈裂牙（Split Tooth）

裂痕直接貫穿牙齒的兩側，把牙齒完整地劈成兩半。到了這個地步，這顆牙齒通常就只能宣告「光榮退休（拔除）」了。

三 牙醫的大考驗！

為什麼裂齒很難診斷？

身為牙醫師，最常遇到的主訴就是：「醫生，我吃东西某個角度會痛，但我指不出是哪一顆！」裂齒之所以被稱為牙科的「隱形殺手」，是因為它有兩個很狡猾的特性：

- ① X光常常拍不到：超過70%的裂齒裂縫是朝著「前後（近遠心）」方向延伸。當X光射線穿透過去時，因為與裂縫垂直，所以在標準的2D牙科X光片上往往看起來一片完好，根本找不到線索！
- ② 症狀很像其他病：這種不適感常常是一陣一陣的，甚至會透過三叉神經把疼痛輻射到耳朵、太陽穴或隔壁的牙齒，常被誤認為是三叉神經痛、偏頭痛或鼻竇炎。

牙醫常用的職業災害勞檢手段

- **咬合測試：**醫生會讓你咬住一個特殊的塑膠棒。裂齒最經典的症狀是：咬下去不一定最痛，放開的那一瞬間會傳來一陣尖銳的劇痛！
- **顯微鏡與染色劑：**有時候必須移除原有的舊填補物，塗上特殊的藍色或紅色染色劑，搭配牙科顯微鏡，才能讓那條細如髮絲的過勞裂縫現形。

四 過勞牙齒的搶救與治療大隊

一旦確認牙齒過勞裂開了，千萬不要想著「捏一下就過去了」。因為牙齒硬組織一旦裂開，是不可能像骨頭一樣自己長回去的！我們的治療目標是將它「綁緊」，防止裂縫繼續往下開撕。

① 早期發現（神經還活著 / 可逆性牙髓炎）

如果裂縫還淺，我們會先用一個臨時假牙把牙齒暫時像箍木桶一樣牢牢綁住，觀察兩週。如果一綁住就不痛了，代表神經還很健康，這時只要趕快做一個「全覆蓋式牙冠（假牙套）」把整顆牙齒保護起來，後續保持追蹤，大約有80%的機會可以免除抽神經的命運！



② 中期延誤（神經已經發炎或壞死）

如果細菌已經順著裂縫入侵神經（不可逆性牙髓炎或牙髓壞死），這時候就必須進行「根管治療（抽神經）」來徹底消除內部的細菌與發炎。做完根管治療後，絕對、必須、一定要套上全覆蓋牙冠（假牙套），否則失去神經滋養的裂齒就像乾燥的枯枝，咬硬一點的食物就會直接原地劈裂。

③ 晚期無效（裂入牙根深處或垂直縱裂）

如果裂痕已經勢如破竹，從牙冠一路向下裂到了牙根，或者齒槽骨已經因為細菌發炎而出現大範圍骨破壞，那這顆牙齒可能就真的保不住了，建議及早拔除，以免破壞更多骨質，影響未來植牙的成功率。

小叮嚀：日常「防裂護齒」指南

台灣美食多，要享受美食，就要先好好疼惜你的牙齒勞工。請大家在日常生活中落實以下幾點，拒絕牙齒過勞：

- **向硬物說不：**改掉用牙齒咬冰塊、咬瓶蓋、嗑瓜子等不良習慣。
- **配戴夜間護牙套：**經常磨牙或工作壓力大的人，建議請口腔顎面外科醫師為您量身訂製軟式咬合板，給牙齒柔軟的夜間避震器。
- **定期勞檢：**每半年定期到牙醫診所洗牙、檢查，尤其是那些口內有大範圍舊填補物的老牙齒，更需要特別關照。

結語

別讓你的牙齒天天加班到過勞！如果有任何「咬到某個角度就酸痛」的症狀，趕快預約身邊信任的牙醫師，幫你的牙齒安排一場精準的勞檢吧！🦷