



PUSAT PERGIGIAN U 优牙科中心 U DENTAL CENTER
 Taman U 大学城: 26, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 SKUDAI. Tel:607-521 1111, SMS: 6012-8800100 HP:6 014-888 9000
U Dental Specialist Clinic 优牙科专科诊所 Klinik Pakar Pergigian U
 Bukit Indah 武吉英达: 65, Jalan Indah 16/12, Taman Bukit Indah, 81200 Johor Bahru, Johor.
 Tel: 607-234 2000, SMS: 6014-508 0000 HP: 6019-500 6 900
 Tel: 07-232 4444, SMS: 6014-9 900 900 HP: 6014-888 2000
 www.gigi.my info@gigi.my



吃饭总咬舌头，是谁的错！

U Dental Patient Information And Consent: Help You To Make Informed Decision

99%的人都有过的经历，吃饭时，嘴巴嚼着嚼着，突然！流露出痛苦万分的表情，“啊！！！”



咬舌自尽

咬到舌头了...就在昨天！开启了小火车模式“逛吃逛吃逛吃...”买了烧烤、炸鸡、鸡腿、奶茶...啃个鸡腿，结果还没嚼几下，“咯叽”一个寸劲，完了，又咬到腮帮子了。。。而且还是连续咬三次，同一个地方！



一脸悲伤

不知道你们有没有和我一样咬到腮帮子的经历？我老妈总说咬到腮帮子就是馋肉了，可这话可糊弄不了我，这不明明嘴里正嚼着肉呢，还需要咬自个的肉儿解馋不成？简直说不通，那我们到底为什么会咬到腮帮子呢？边吃饭边说话中国人流行饭桌上谈交情，所以边吃饭边说话是常有的事。但有时候交情谈好了，“舌头”却有可能要遭殃了。

当一个人边吃饭边说话的时候，意味着“舌头”要一心二用，既要负责吃，又要负责说。“舌头二用”的结果就是当任务繁重处理不过来的时候，就容易出现“咬舌头”的情况了。

PS: 吃饭时还是尽量不要说话的好，因为不仅容易咬舌头，还会被食物呛到气管（非常难受）。特别是和朋友一起吃饭，边吃边说，唾



沫星星都能飞一桌子但如果总咬腮帮子，就得注意以下几点！

来啦，划重点

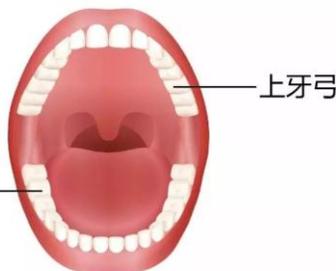


偶尔咬到还是正常现象，但如果隔不了几天，好好的说着话吃着饭，动不动就咬了，你要小心到底是哪里出了问题！

原因一：上排牙和下排牙“关系不好”！

很多时候，都是因为牙齿的咬合关系不太好造成的。

如果把牙齿咬紧，一般人都是上牙包在下牙的外面，这是由于我们的上转是个大一点的马蹄形，下牙弓是个小一点的马蹄形，上下牙弓咬合时候，之间会有 2mm 左右的间隙(医学上叫做覆盖) 我们的腮帮子就是被上牙弓那个“小马蹄”保护着。



所以说，一般上牙咬在下牙的外面，腮帮子就比较安全。

但如果你的牙齿属于“地包天”类型，上牙弓偏小，那咬下来的时候离舌头更近，就比较容易咬到。还有的人后面的大磨牙们长得太靠里了，咬到舌根的几率也很大。对于这些问题，好的解决办法就是说话慢慢说，吃饭细细嚼。最好去找口腔正畸科医生进行牙齿矫正。成人约两年左右时间，就能变回一口整齐漂亮的大白牙。

原因二：有些“牙”在捣鬼！

坏掉的牙：如果你有蛀牙留下的烂牙残冠，吃饭或说话不注意，就很容易导致腮帮被咬。

更危险的是，烂牙残冠一般边缘不整齐，甚至还很锐利，长久摩擦腮帮，形成创伤性的溃疡，时间长了甚至会增加罹患舌癌的风险。

此类患者应及时去口腔科找医生处理龋齿、残冠、残根，一些有保留价值（残根牢固）的残冠，不要轻易拔除，可以让医生磨下尖锐的边缘。

如果是没价值的就别留情了，立刻拔除，重新镶回或种回一颗牙齿，最好避免出现缺牙现象。

原因三：智齿！

如果突然有段时间老是苦逼的咬到腮帮子，很多人总爱先怀疑是不是自己胖了、脸上肉多了，其实这是没有多大关系的，像这种延续小段时间的出现咬伤情况，一般都是智齿闹得。

尤其是一侧长了智齿，上下咬合时没有对应的阻力，导致智齿一直生长，甚至长歪了，这个过程中，难免伤及无辜了（腮帮子）。

原因四：缺牙！

有些人爱咬腮帮子，跟缺牙脱不了干系。如果哪颗牙长时间旷工，腮帮子里的肉儿就会趁机往里长，时间长了缺牙部位的腮帮子肉也多出来一小小点儿。

咀嚼过程中，上下牙之间本来是要咬合的，结果腮帮子肉在这儿插了一杠，就被咬了。

原因五：假牙！

初配假牙的人，由于假牙初到一个新环境，需要和新环境里的“小伙伴们”不断的磨合，所以避免不了一些小“摩擦”。

当咬到舌头时，我们该怎么办呢？

1、如果舌头没有被咬破，或伤口不大，那么约一周时间就能自动愈合。

在愈合期，饮食上要避免辛辣刺激的食物。每日注意口腔清洁，进食后及时刷牙和漱口，为了防止感染，漱口可以用生理盐水或漱口水。

2、如果口腔黏膜被咬破，出现溃疡，除了上述注意事项外，还可去药店选购一些口腔黏膜保护剂，如“口腔凝胶”、“口腔膏”等，按照药品说明书使用，可以起到止痛和加快伤口愈合的作用。

若溃疡面一个月以上无法痊愈，则需前往医院就诊。

3、若伤口较大，或血流不止，则需立即停止进食，尽快前往医院救治。

如果经常咬伤舌头，可进行龋齿拔除术或牙齿磨平术，或选择带牙套，调整牙齿排列，以此免除再度咬伤的隐患。