



患者指南

看似牙痛 却不是牙齿的痛

当检查和 X 光都正常，痛却不停 — 真正的根源可能在别处。



心脏



神经



颌关节



鼻窦



头部

检查正常 — 那到底哪里在痛？

如果牙医找不到蛀牙、裂纹或感染而 X 光也正常，痛却持续，那颗牙也许只是你**感觉到痛的地方** — 而非疼痛**起源之处**。面部、头部甚至心脏的神经与牙齿共用通路，大脑因此可能误判疼痛位置。



当心脏引起牙痛

心脏与下排牙齿共用神经通路，出问题的心脏会把痛送到**下颌和牙齿**——有时**完全没有胸痛**。这可能是心绞痛，甚至心脏病发作。

● 出现以下情况要怀疑心脏...

- 在**用力或压力**时出现
- 位于**下颌**，常在左侧
- **休息即缓解**，活动又复发
- 检查和 X 光**查不出牙齿成因**

● 若伴随以下任一情况，立即呼叫急救

- 胸闷或压迫感
- 呼吸急促
- 头晕或快昏倒
- 手臂、颈部或背部疼痛
- 冒冷汗、恶心
- 突然异常疲累



别等牙医 — 颌痛或牙痛可能是心脏病发作的唯一警号。在马来西亚，请拨打**999**。

神经痛酷似牙痛

面部大神经（**三叉神经**）也支配牙齿。它受刺激时，痛感与坏牙一模一样——但牙科治疗都无效。

三叉神经痛



- 突发如触电般的刺痛
- 几乎总是**单侧**
- 触碰、咀嚼、刷牙、吹风即诱发
- 只持续数秒，但会反复

带状疱疹



- 灼烧样牙或脸部疼痛
- 疼痛常在**皮疹出现前几天**就先出现
- 单侧，沿神经走向
- 起水疱的皮疹可确诊

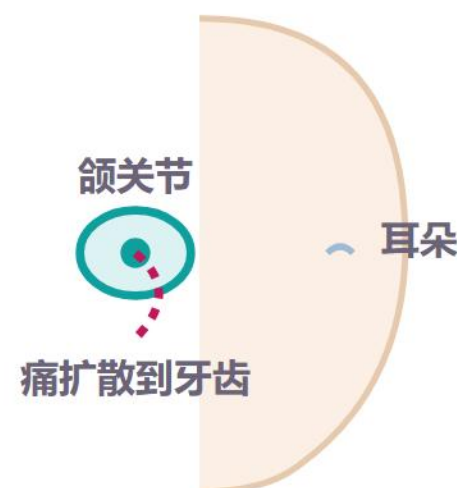
为何重要：这些需要神经药物，而非补牙或拔牙。拔掉健康牙齿止不了痛——正确诊断才行。

你的颌关节会痛得像牙痛

颌关节 (TMJ) 和咀嚼肌就在后牙旁边。当它们劳损 — 常因**紧咬或磨牙** — 痛感就扩散到牙齿，很容易怪错对象。

关节问题的迹象

- 颌部隐隐作痛**和后牙**
- **开口时有咔哒声**
- 咀嚼或**大张口时加重**
- 颌部紧绷，或短暂**卡住**
- 脸颊肌肉压痛、太阳穴头痛



通常有帮助的：夜间咬合垫、让颌休息与软食、热敷、控制压力 — 而不是根管治疗。

来自邻近部位的疼痛

上排牙齿与鼻窦、耳喉以及引发头痛的神经共处一区。任一处出问题，都可能被当成上牙痛。

偏头痛与丛集性头痛

“面中偏头痛”会在**上牙和脸颊**处搏动，与头痛节律一致。丛集性头痛会在眼周和上颌带来剧烈单侧痛。

鼻窦

阻塞的上颌窦压在上后牙根上 — 当你**低头时压迫加重**。（见我们的鼻窦炎指南。）

耳与喉

耳部感染和扁桃体炎会把痛引至**后牙和颌部**；舌咽神经痛在吞咽或打呵欠时刺痛。

幻痛（神经病理性）

非典型牙痛是一种**持续的隐痛**任何检查都查不出成因 — 常在牙科治疗后仍不退。是神经痛，不是牙痛。

线索：会游走、随头位/吞咽/头痛变化、且对牙科治疗无反应的痛 — 指向的不是牙齿。

找到正确答案

好的检查从牙医开始 — 先判断牙齿**是不是元凶** — 再指向正确的处理。
错误的做法是对健康牙反复补牙或拔牙。

● 合理的顺序

- 1.牙科检查 + X 光，查是否真有牙齿成因
- 2.若牙齿健康，放宽视野：颌关节、神经、鼻窦、头部
- 3.按需转诊给合适的医生（耳鼻喉科、神经科、内科）

 **为了心脏，绝不拖延：**颌/牙痛伴胸闷、气促或手臂/颈痛 — 请拨打999。

**牙痛但 X 光正常？
让我们找出真正的根源。**

我们先检查牙齿，再帮你指向正确的处理 — 不猜测，不做多余治疗。

 **wa.me/601111896237**