

牙齒潔白的秘密

很多藝人擁有一口潔白的貝齒，令人生羨，你可知道其中有許多都是牙齒美白和陶瓷貼片的功勞？



文·圖／牙醫部 主治醫師 陸泰年

你希望增加面試的成功率嗎？你希望提升個人魅力拓展社交圈嗎？那你就應該考慮好好整理門面了。國外已有研究指出，露出一口潔白牙齒的笑容，會明顯提升別人對你的好感度，這也是近年來牙齒美白和陶瓷貼片越來越夯的原因。常常有人詢問到底哪種方式比較有效？哪種方式比較適合自己？市面也有很多DIY的牙齒美白產品，從美白牙膏到居家用美白藥劑都有，但是否這就能滿足你的需求呢？其實每個人牙齒顏色深淺和健康情形都不同，最好先經過牙醫師的檢查與分析，才能得到最適合個人牙齒狀況的建議。

在診間或居家進行牙齒美白的差異

在牙齒形態、位置及健康狀況都良好的情況下，單純做牙齒美白是很好的選擇。一般分成診間美白及居家美白，診間美白是在診所由牙醫師利用雷射、冷光美白機等去催化較高濃度的美白藥劑，以期在短時間之內得到美白效果，若是當晚或明天有約會、面試，這是立竿見影的方式。但這種方式會令牙齒較易感到痠軟不適，且持久性較差，通

常要重複幾次療程或是配合居家美白，效果才會比較理想且能維持較長的時間。

若是時間較為充裕，可在牙醫師評估後，製作貼合牙齒的個人化美白牙托，進行居家美白療程。因居家美白藥劑濃度較低，產生牙齒痠軟的機率較小，美白效果及持久性也較佳，是個滿推薦的美白方式。

美白效果的持久性與飲食習慣有關

很多人問牙齒美白效果能持續多久？一般在美白後約兩星期，顏色會較為穩定，再來就視個人飲食習慣而定。這就如同不曬太陽膚色較白是一樣的道理，若常吃顏色較深的食物（咖哩、醬油）或喝有顏色的飲料（咖啡、紅茶），甚至抽菸、吃檳榔等等，美白的效果一定大打折扣。因此，在美白期間，這些飲食習慣都要暫停，療程結束後也要減少食用色素較深的食物，才能維持較久的美白效果。若是每隔半年再做幾天美白來加強，更可保持在較佳的狀態。若以C/P值（capability/price，性能與價格的比值）來看，牙齒美白效益比皮膚美白大很多，費用少而效果更顯著。



A1. 牙齒美白前



A2. 牙齒美白後



B1. 正中門牙有大範圍的樹脂填補物



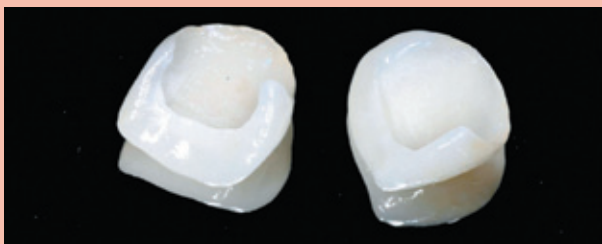
C1. 前牙牙縫大



B2. 使用陶瓷貼片改變顏色



C2. 牙齒修型後



B3. 薄而透光的陶瓷貼片



C3. 以陶瓷貼片調整形狀

適合以陶瓷貼片來美化牙齒的狀況

到底牙齒美白能白到什麼程度，主要取決於牙齒原來的本色。造就牙齒顏色的原因分為內因性及外因性，內因性是牙齒在發育時由基因和生長環境因素所形成的，外因性是牙齒萌發後從口腔環境所吸收的顏色。美

白藥劑主要是把外因性染色的大分子切斷，讓它可以溶解出來，像是用於有顏色衣服的鮮艷漂白劑，當牙齒已恢復原來本色，再繼續美白可能就會無感。因此若牙齒原本顏色較深，例如四環黴素染色的患者，屬於內因性，若單純使用美白的方式，可能需時甚

久，或者是顏色無法達到一致的改變，甚至形成條狀色帶的狀況，此時就較適合製作陶瓷貼片。

陶瓷貼片的原理類似牆面或地板上的磁磚，靠著黏著劑將牙齒與貼片緊密黏著，使其所承受的力量能傳導至整體而不易破。因此陶瓷貼片可以做得很薄，牙齒大多數只需輕度修磨即可，能保留較大部分的齒質，對於僅需改變牙齒顏色的病患是較佳的選擇。如果要達到整體顏色的美觀度，端視個人需求及講話或微笑時所露出的牙齒數量決定，上下顎應各做8-10顆牙齒較佳。很多人會羨慕藝人潔白的牙齒，其實其中有一大部分是陶瓷貼片的功勞，若單純利用藥劑美白，較難得到如此白且均質化的效果。

當牙齒的頰側有大範圍的樹脂填補物，在口腔中容易吸收顏色，多次填補後會造成不同的色塊，好像白色加黃色的調色板。這時也以做陶瓷貼片為宜，因為陶瓷表面光亮，不像牙齒有很多管狀孔隙，所以不容易吸收顏色，可以保持長久的效果。如果需要稍微改變牙齒的形狀和位置，像是前牙牙縫過大，或是因為外傷或咬食硬物導致牙齒尖端破損，在牙齒神經仍健全的狀況下，較建議製作陶瓷貼片來恢復美觀，既可保留剩

餘齒質且顏色會比傳統的陶瓷金屬假牙更為透亮，擬真度較高，縱使日後牙齦萎縮，也不易像傳統假牙邊緣可能會有金屬黑線露出的問題。但如果是牙齒神經已受損需做根管治療，或是齶齒延伸範圍過大，剩餘齒質比較少也較脆弱，因為不適合製作陶瓷貼片，這時就會建議使用全瓷冠把牙齒整顆保護起來，不僅在美觀上勝過傳統陶瓷金屬假牙，並且還是能有逼真透亮的效果。

裝置全瓷假牙後不宜過度咬食硬物

常有民眾詢問此類型的假牙是否容易破損，其實現今的全瓷材質已較以往剛研發時更好，強度也更高，破裂與否與使用者的習慣有密切關係。自己的牙齒是最好的都有可能咬裂，何況是假牙，因此在食用一些較硬或較韌的食物（如：瓜子、甘蔗、牛肉乾或魷魚絲等）時，最好量力而為。若患者本身有嚴重磨牙或嚼食檳榔的習慣，則較不適用此類全瓷假牙。

牙齒美白與陶瓷假牙各有不同的適應症，兩者也可以互相搭配使用，但到底哪種方式適合你的牙齒，需要仔細評估檢查及與牙醫師好好溝通，才能得到最佳答案。☺