



告別黃板牙

文·圖／牙醫部 主治醫師 陸泰年

陳小姐來求診時顯得憂心忡忡，詢問得知她再過3個月就要結婚，最近準備拍婚紗照，卻一直有個問題困擾著她。原來她牙齒泛黃，因為不想被別人發現，平時總是含蓄的抿唇微笑，但在拍婚紗照的時候，若要笑得開心，恐怕就難以遮掩了。她很怕看牙醫，這次為了拍攝婚紗照，留下美麗的回憶，於是鼓起勇氣前來，希望醫師能夠幫她把牙齒「美化」一下。

的確！每當打開電視，不論日劇或韓劇，男女主角都是最吸引觀眾目光的，他們那迷人的笑容和潔白閃亮的牙齒，充滿著自信和吸引力，不免促使很多人也想知道自己的黃板牙是否也能變得這麼白，這麼美？

造成黃板牙的內因與外因

造成牙齒顏色泛黃的原因可分為內因性及外因性。正常的牙齒最外層是牙釉質，比

較潔白透明，而內層的象牙質顏色偏黃。如果在發育過程中受到影響而導致牙釉質發育不良，或者曾服用藥物四環黴素，甚至另有個人遺傳因素等，這些內因都會造成牙齒顏色的差異。

還有不少人覺得困惑，為何自己天天刷牙，牙齒卻越來越黃。其因除了年齡老化使牙釉質變薄以外，大多與飲食或清潔方式有關。例如有抽菸、吃檳榔，喝茶或喝咖啡習慣，甚至是經常食用醬油、可樂、咖哩等物的人，食物色素滲入牙齒，日積月累，就會慢慢改變牙齒顏色。若能勤快地徹底清潔牙齒，顏色的改變可能不那麼明顯，否則牙菌斑持續堆積，牙結石形成後，會有更多細菌侵蝕牙釉質，色素也就更容易堆積。如果蛀牙了，牙齒顏色通常也會變得更加深沈，看

起來髒髒黑黑的。這些都是造成牙齒變色的外因。

那要如何解決牙齒泛黃的問題呢？首先要先請牙醫師檢查，確認造成泛黃的原因。如果只是輕微的顏色改變，可以透過超音波洗牙去除牙結石與牙菌斑，或是經過打磨、噴砂，把表面堆積的色素去除掉，多半就可以恢復牙齒原來的色澤了。

診間漂白與居家牙托漂白

如果這樣處理仍然無法達到你的期望，「美白」就是下一個選項。牙齒美白通常是使用一些藥劑將原來大分子的色素成分，變成較小的分子，如此即可從牙齒內層慢慢解離出來，使牙齒看起來更潔白。這類美白藥劑的使用，因操作方式的不同，可分為診間漂白及居家牙托漂白。診間漂白通常要搭配高濃度的藥劑以及使用雷射或冷光，以達到在短時間內美白的效果。居家牙托漂白則是由牙醫師取模後，製作個人客製化的牙托，患者回家自行將低濃度的藥劑放入，配戴時間需依照醫師指示，每天數小時，持續約2-4週即可。

診間漂白及居家牙托漂白，哪種方式比較好？診間漂白通常可以在短時間內改變牙齒色澤，但是費用較高，牙齒的酸軟度也比較明顯。如果是明天要約會或上台演講，就可以使用診間漂白，不過漂白後有一段時間要避免吃喝冰涼或有刺激性的食物。

其實兩種美白方式改變牙齒顏色的效果相近，但居家牙托漂白的持久性較佳。很多患者關心牙齒美白後可以維持多久？通常

牙齒還是會漸漸回復到美白前的色澤，時間則由個人的牙齒本質以及飲食習慣來決定，一般大約兩年左右。如果每隔半年就定期做短天數的美白，同時盡量避免攝取深色的食物、飲料，並做好牙齒清潔，美白效果可以保持得比較好。



牙齒美白前



牙齒美白後

陶瓷貼片及全瓷冠

如果牙齒顏色較深，例如因為曾服用藥物四環黴素而造成牙齒染色，只做美白的效果並不好，這時應考慮製作陶瓷貼片。有些患者牙縫過大，或因外傷造成牙齒局部缺損，使用陶瓷貼片不僅可以改變顏色，還可改變牙齒外形，增加牙齒的長度或寬度。所以很多藝人選擇製作牙齒陶瓷貼片，讓自己的笑容更好看，效果也比較持久。

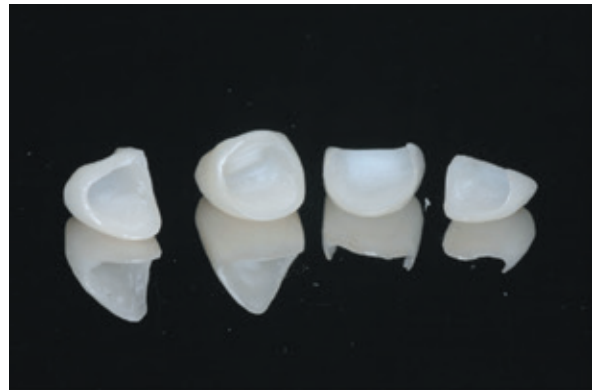
陶瓷貼片的做法是經過牙醫師分析後，以最少量的原則來修磨頰側牙齒表面，再將製造好的陶瓷貼片黏著在牙齒上，類似黏固磁磚的方式，與牙齒結為一體，使其有足夠的強度去承載咬合力。但若檢查發現牙齒有蛀蝕狀況，必須先治療好再決定可否做陶瓷貼片。如果蛀牙範圍過大或已侵犯神經，建議製作全瓷冠，可兼顧美觀及功能的需求。

傳統的陶瓷金屬假牙因有金屬色澤，顏色較灰較暗沉，牙齦也比較會有金屬黑線透出的問題，所以前牙部分較建議使用陶瓷貼片或全瓷冠。至於這類全瓷假牙是否容易破損？研究指出，現在使用的材質已經大幅進步，破裂的機率降低，但仍須避免用前牙去啃食較硬或較韌的食物，例如瓜子、甘蔗、牛肉乾、魷魚絲等等。

完成牙齒美白或做了陶瓷貼片、全瓷冠後，最重要的是保持牙齒及牙齦的健康，每天使用牙刷及牙線，定期回診檢查，這會讓你笑得更美也更有自信。☺



前牙4顆牙齒有不同顏色的樹脂填補



陶瓷貼片及全瓷冠



裝上全瓷假牙後恢復美觀

