



## Bleaching Chinese

牙齒美白

加州牙醫協會  
攜手向前

如果您希望擁有更美白、更燦爛的笑容，可向加州牙醫協會 (CDA) 會員牙醫諮詢，瞭解您是否適合做牙齒美白。

**我的牙齒為何會變色，做美白是否有用？**

牙齒上最容易清除的斑點也是最常見的斑點。這些斑點是由外部因素造成的，例如喝咖啡、喝茶、吸煙等。另外，隨著年齡的增長，牙齒也會略微變色，因為牙質（牙釉質下面的一層物質）發生了變化，而牙質透過半透明的牙釉質層而可見。牙齒美白是清除這些斑點的最有效通常也是較成功的方法。

其他類型的牙齒斑點主要是由內部原因引起，例如服用四環素或在牙齒生長期間使用了過多氟化物的原因。此類因素引起的牙齒變灰或變黑則較難以美白。

**牙齒美白包括哪些程序？**

目前通常有診所美白和家裏美白兩種方式。大多數美白產品均採用相同的美白劑即過氧化氫，其濃度根據美白過程和產品的不同而有所差異。

診所美白通常採用更強的美白劑及/或光源來加快美白過程。這些方法見效最快，但價格也最貴。

家裏美白通常需要數天或數周才能完成，牙齒斑點慢慢地逐漸消退。採用這種方法時，CDA 會員牙醫首先做一個牙齒印模，然後按照印模製作一個牙盤，用於裝盛美白溶液。牙醫指導您如何正確地倒溶液到牙盤中以及每次美白時戴上牙盤的時間。通常一次美白的時間為兩個小時。

**對於非處方美白產品和美白牙膏需要瞭解什麼？**

儘管有多種非處方 (OTC) 美白產品都聲稱具有牙齒美白功效，但最好還是在醫生的指導下做牙齒美白。在某些情況下，建議不要做牙齒美白，只有 CDA 會員牙醫才能確定您的牙齒和齒齦是否足夠健康，做美白是否安全有效。另外，由於非處方美白劑屬於美容產品，不受到監管，因此這些產品不像醫療器械或藥物那樣受到政府的監督。

如果您決定使用非處方美白產品，則應使用大型知名口腔用品製造商生產的產品，雖然這些產品可能過氧化物濃度較低，比 CDA 牙醫使用的產品見效更慢，但它們在安全有效方面有很好的記錄。

對於需要使用牙盤的非處方美白產品，常會出現牙盤不合適而洩漏美白溶液的情況，因此要注意防止溶液流入牙齦或咽下去。

美白牙膏通常採用研磨劑來保持牙齒清潔，達到更白。但經常使用高磨蝕性研磨劑會導致牙釉質過度磨損，使牙齒逐漸失去光澤。如果真的要使用這些產品，那麼使用時應小心謹慎。

即使美白牙膏確實含有美白的過氧化物成分，但由於牙膏與牙齒接觸的時間通常過短，而無法起到多少美白作用。如果採用更有效的美白方法使用這些產品達到牙齒更美白的效果，那麼這些產品對於維持牙齒潔白可能更有效。

在使用非處方口腔照顧產品之前，應先諮詢您的 CDA 牙醫的意見，確保這些產品對於您這種情況是安全有效的。

### 做牙齒美白是否有副作用？

輕度牙齒敏感是牙齒美白的一個常見副作用。使用處方強度的氟化物著哩水可減輕副作用，當然並非個人均需如此。對於大多數人而言，牙敏感持續數天即會消失。如果在美白過程中出現牙敏感症，CDA 牙醫會建議您採取適當的步驟。

此外，美白溶液會刺激牙齦，因此請務必擦去多餘的溶液。按照您的牙齒印模製作牙盤，避免向牙盤中倒入過多的溶液，可以防止過多溶液溢漏。

對於許多人而言做美白是獲得潔白牙齒的有效方法。但在美白之前必須保證您有健康的牙齒和牙齦。可向您的 CDA 牙醫諮詢，瞭解適合您的最安全有效的牙齒美白方法！

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**