

Q:

多年来我勤刷牙，每天早晚刷两次，甚至三次。尽管如此，我的牙齿怎么刷也刷不白。我该如何使牙齿变白？

A:

牙齿变色变黄是常见的牙科问题，不过并非没有解决办法。

我们首先要知道牙齿变黄的原因。

- 不良的生活方式是牙齿变黄的主因之一。这就包括了抽烟、咖啡与茶与咀嚼烟草。另外，深色食品与饮品，如红酒、可乐、黑酱油，以及葡萄、蓝莓、石榴在内的水果，都能导致牙齿变黄。这是因为这些食品富含容易附着于牙齿珐琅质的色原体。
- 酸性食品与饮料，包括汽水、果汁，或是运动饮品，会导致珐琅质受损，使得色原体容易附着在牙齿表面。
- 自然老化现象：使牙齿洁白的保护层，会随着年龄的增长而变得薄弱。

珐琅质位于牙齿外层，是一个坚固的白色保护层，在这一层底下就有名叫牙本质的浅褐色物质。厚实的珐琅质呈白色，可是珐琅质一旦变薄，我们就看得到牙本质。

年龄在8岁以下的孩童如果常服用了抗生素，如四环素（tetracycline）或强力霉素（doxycycline），他们的牙齿会在长大后出现带状污渍。一些用来控制高血压，或治疗精神疾病的抗组胺药（antihistamines）也会使牙齿变黄。

病人以及曾接受化学或放射治疗的人都会出现牙齿呈褐色的情况。儿童如果饮用含过多氯化物的白开水，长大后也会出现牙齿变黄的情况。基因也会导致一些人的珐琅质不够厚实，牙齿也就容易显现出黄色的牙本质。



林耀龙医生

他，毕业自新加坡国立大学的牙科学士，在2013年一手创立了B9牙科诊所，诊所开设之初即选用当前最先进的医疗器材并执行严格卫生要求，着重于为病人提供最舒适优质的服务。由于医术出众且环境优雅使得需求激增，之后他在短短一年内相继在不同地点连续开设三间B9系列牙科诊所，以满足更多病人的需求并致力于更好地为病人排忧解难，病人的回流率和满意度达到新高。

三年多来，B9牙科诊所以公平，合理，透明的定价以及优质完善的服务得到病人和业界的大力肯定，也因此获得了同业的很多杰出奖项予以嘉奖，在此激励下林医生和他的团队更加倍努力及着重创新，希望能重塑人们对牙科护理的了解和体验，达到更好地为病人服务的目的。



免费下载 Doc.sg:



B9 Clementi
449 Clementi Ave 3
#01-261 Singapore 120449
(Next to Clementi MRT)
Tel: 6777 8988

B9 The Star Vista
1 Vista Exchange Green
#01-02 Singapore 138617
(Next to Buona Vista MRT)
Tel: 6334 8988

B9 Toa Payoh
520 Lorong 6 Toa Payoh
#01-64 Singapore 310520
(Next to Toa Payoh MRT)
Tel: 6251 8988

2014 十大最优牙医护理奖
2015 中国楷模人物奖
2015 年度杰出企业家奖
2015 年度社会贡献奖
2015 年度牙科明星奖
2015 十大最优秀护理病人奖
2016 年度最突出品牌奖

不过，您可以通过以下几个方法让您再次拥有洁白的牙齿。如果是表面污迹：

- 注意您的饮食习惯，例如在摄取酸性或深色食品或饮料后，多喝白开水。要减少液体接触牙齿表面的几率，建议大家使用吸水管。
- 不要抽烟。
- 保持良好的口腔卫生习惯，包括正确使用牙刷和牙线，并定期接受牙齿检查，保持牙齿健康。
- 让牙医定期清洗牙齿，去除表面上的污迹。

如果是牙齿内部出现污迹，牙医一般会建议客户接受牙齿漂白、粘合技术，或是牙冠手术。

- **牙齿漂白**：您可以在家使用快速漂白剂，或是通过镭射漂白技术，一次就能看到牙齿美白的功效。
- **粘合技术**：这个方法便宜又容易进行。牙医会使用复合树脂覆盖缺陷，使有污迹或弯曲的牙齿表面平滑。这个技术适合处理单一牙齿，而非整排牙齿。
- 牙医也可能会使用贴片以覆盖含污迹的牙齿表面、弯曲的牙齿，或是牙缝。不过，牙医们会先去除一些珐琅质，以增加贴片厚度，再来使用仪器钻凿牙齿。牙医下来会取出模型，并将之送到牙科实验室以便制作适合您的牙型，并能覆盖缺陷部分的瓷器贴片。在这之后，您就可以将贴片装在您的牙齿上。

所有的治疗方法皆通过安全测试。不过，在决定接受任何疗法前，最好是向牙医咨询最恰当的方法。**高峰**