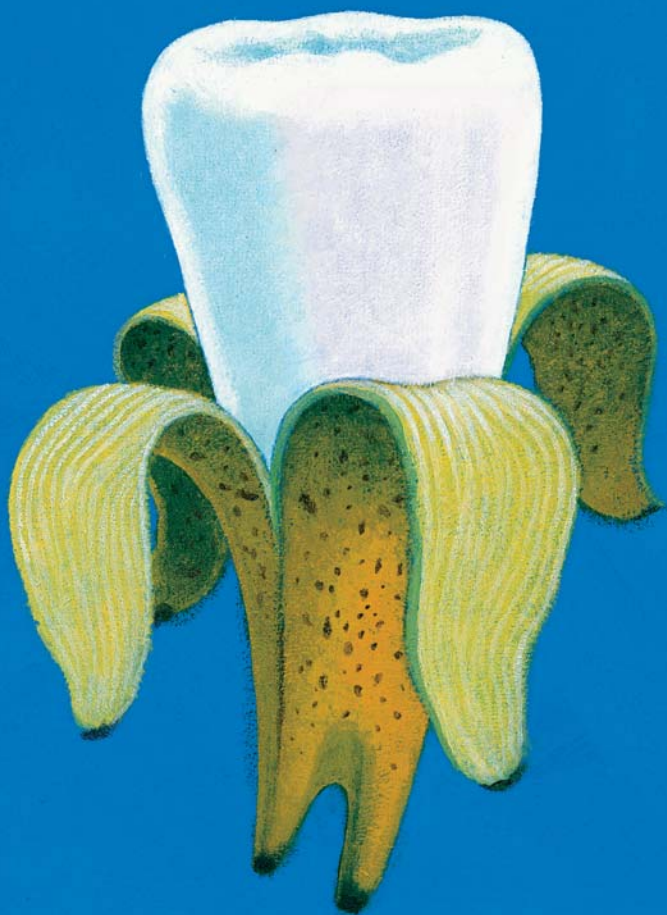


漂牙—— 找牙醫或用漂牙產品？



燦爛的笑容，加上明眸皓齒，別人看得舒服，自信心也增加不少。奈何牙齒隨着很多因素變色，光顧牙醫抑或用市面出售的漂牙產品好？

牙齒為甚麼變色？

每個人的牙齒色澤不一，牙齒往往受不同的因素影響，變黃或變啡，甚或變成黑褐。牙齒變色可能是：

1. 孩童時期服用過量藥物例如屬抗生素之一的四環素 (tetracycline)；
2. 孩童時期攝入過量氟化物，阻礙牙齒琺瑯質形成的過程，繼而令牙齒呈現啡黃色或白色斑點；
3. 因蛀牙、受創傷、牙周病等原因而壞死，顏色會逐漸變深色；
4. 來自飲品、食物、煙草的色素，會令牙齒慢慢變色；
5. 隨着年齡增長而變得暗淡，失去光澤。

以上情況是因牙齒內部或色素發生變化所致，單靠洗牙或每天刷牙若未能改善情況，漂牙可能是其中一種有效可行的方法。

怎樣漂白牙齒？

漂白牙齒一般以過氧化氫 (hydrogen peroxide，俗稱雙氧水) 或過氧化碳二胺 (carbamide peroxide，又稱氧化碳醯二胺) 等漂白劑，淡化牙齒的色素或色斑，效果視乎色素或色斑的性質及類別而定。漂白牙齒，

現時可光顧牙醫，但市面上亦供應不同的漂牙產品，讓消費者在家自用。

牙醫的漂牙服務

覺得牙齒不潔白，可徵詢牙醫的意見。牙醫需先檢查顧客的牙齒狀況，清除牙石，確定欲漂白的牙齒區域及有沒有蛀牙，及顧客狀況是否適宜漂牙。牙醫可就顧客的牙齒狀況和要求，提出建議給顧客考慮。

牙醫提供的漂牙服務有兩種：

一) 牙醫預先根據牙齒排列狀況製造牙托盆及相關器具，以保護牙齦，再配合牙齒漂白劑，用者需按牙醫指示，將用品及牙醫所提供的漂白劑帶回家，每天自行漂牙，療程約需2至3星期，費用約由\$2,500至\$4,500不等。

二) 在牙醫診所進行，牙醫同樣用漂白劑漂牙，再配合激光(laser)或其他光譜，讓漂白劑在短時間內發揮作用，加速漂白，用激光配合的漂牙方法稱為激光漂牙(laser bleaching)。

激光漂牙

激光漂牙過程如下：

- 檢查及核對牙齒色澤
- 清潔牙齒

- 戴上橡膠牙套保護牙齦及軟組織
- 將牙齒漂白劑(濃度約相當於15%至35%過氧化氫)塗於牙齒表面

• 用激光照射每顆欲漂白的牙齒至滿意效果

- 清除漂白劑及除去牙套
- 再檢查牙齒色澤比較漂牙效果

激光漂牙的優點是快捷方便，效果維持時間較長，若保養得好，可超過年半。每次療程約需1至個半小時，一般造訪牙醫一至兩次即可，但價錢較貴，每次約需\$5,000至\$9,000，這方法亦不適用於牙齒嚴重變色人士。

消費者漂牙前應與牙醫好好溝通，表達本身的需要，讓牙醫檢查口腔及牙齒狀況，考慮牙醫的建議，瞭解療程的價錢、方法、可能出現的副作用、療程後的保養等。

家用漂牙產品

除了牙醫提供的漂牙服務，市面也不乏漂白牙貼(strips)、漂牙啫喱(whitening gel)及漂牙套裝(whitening system)等家用漂牙產品出售，售價一般由數十元至200元左右。漂白原理同樣是應用漂白劑清除牙齒表面的色素，只是使用的漂白劑濃度比牙醫所用的為低，資料顯示漂牙產品的過

氧化氫濃度約3%至6%，個別可能超逾6%。使用模式來說，漂白劑可附於膠貼、用膠牙托盆載着，用時用掃塗於牙齒表面，使用時間需視乎產品的特性而定。

外地研究家用漂牙產品

澳洲消費者機構Australian Consumers' Association今年初於其刊物《CHOICE》發表了8款當地有售家用漂牙產品的效能試用結果，每款有1位用者，按包裝指示使用後，大致上認為牙齒略為變白，但研究並未包括產品是否有副作用。

法國消費者機構Institut national de la consommation今年2月於其刊物《60 millions de consommateurs》發表了8款家用漂牙產品的效能研究，範圍包括漂牙效果、副作用和使用方便程度等。漂牙效果包括用儀器檢定漂白程度及徵詢牙醫、用者的意見。副作用研究是於測試期間由牙醫記錄產品對試用者是否有影響，例如牙齒對冷熱溫度敏感、牙肉酸軟及副作用持續時間等資料，方便程度則由用法、使用限制、氣味等評分綜合而來。

有副作用

法國的研究顯示8款家用漂牙產品對

牙醫採用牙托盆漂牙的效果

前



後



前



後



照片由港大牙醫學院提供

漂牙有限制

漂牙前宜先找牙醫治癒蛀牙、牙周病或牙齒敏感等徵狀，以免因漂牙而影響牙齒健康。此外，漂牙只對真牙（natural teeth）有效，對補牙物料、鑲牙冠或假牙等沒有效用，因此如牙齒有補牙填料（filling），漂牙後填料和真牙的色澤可能不一樣，或需更換填料以求色澤一致。漂白劑對由藥物或氟化物引致的牙齒變色作用不大，用其他方法可能更為有效，漂牙前應徵詢牙醫意見。

漂白劑有副作用

漂牙雖已應用了一段時間，但監督歐洲消費品安全的歐洲消費品科學委員會（Scientific Committee on Consumer Products，簡稱SCCP）仍然關注過氧化氫的安全，該會資料顯示使用漂牙產品無論是牙醫供給或市售的，較常見的臨床副作用有牙齒對溫度的敏感度增加及口腔黏膜受刺激，且出現頻率頗高，於漂牙初期較常出現短暫性的牙齒敏感度增加。過氧化氫對身體的毒性影響會隨已存在的口腔損傷、服用酒精或煙草而增加，所以牙醫處方漂白用品給有牙齦炎、牙周病或牙齦損傷人士等需特別小心。同時有資料顯示長時間用漂白劑可能影響補牙物料的結構，或可能增加釋出水銀的機會。專家認為漂牙前應由牙醫詳細診斷牙齒狀況，找出牙齒變色的原因以及根據牙齒狀況建議最適合的治療方法。

家用漂白劑濃度各地未有共識

「歐洲化妝品指令」規定牙膏及漱口水等口腔健康用品所含過氧化氫含量濃度不得超逾0.1%。歐洲消費品科學委員會（SCCP）認為漂牙產品含0.1%或以下過氧化氫可安全使用，含0.1%以上至6.0%過氧化氫的漂牙產品，該會認為在牙醫允許及按指示正確使用的情況下，仍屬安全，但不建議在進行牙科療程前或後即用，患牙齦炎（gingivitis）、牙周病（periodontal diseases）或有壞牙齒（曾復修）（defective dental restoration）人士，以及有口腔組織損傷或同時喝酒或吸煙人士可能加深過氧化氫對人體的毒性影響。

在加拿大，除非得牙醫指導，供消費者使用的含過氧化氫或過氧化碳酸二胺漂牙產品的濃度分別不得超逾3%及10%，並需標籤使用期不得超逾14日。在美國，食物及藥物管理局（Food and Drug Administration，簡稱FDA）認為含濃度3%或以下過氧化氫的口腔用品一般屬安全。對於市售的漂牙產品所含過氧化氫濃度，當局則未有訂出規範。

不同使用模式的家用漂牙產品：



a. 牙貼



b. 用掃塗於牙齒表面的漂白啫喱



c. 漂白套裝有預製牙托盆及漂白劑

用者或多或少都會引起副作用，較常見的副作用包括牙齒敏感度增加、間歇性刺激口腔內軟組織，尤其牙齦。當中僅2個樣本的漂牙效果被認為非常好及良好，3款屬可接受，其餘屬不佳。該機構認為參與研究的試用者都經過篩選，確保試用人士的牙齒健康，並由牙醫跟進，尚且因使用產品引起副作用；若口腔或牙齒健康欠佳人士未有徵詢牙醫意見便使用該等漂牙產品，不排除引起副作用的可能，因此消費者勿貿然輕試，使用漂牙產品前，先徵詢牙醫意見。

漂牙前徵詢牙醫意見

本地約有5款家用漂牙產品出售，而產品多數未列明漂白劑濃度。有鑒於用漂牙產品可能引致副作用，而國際間對家用漂牙產品的過氧化氫濃度未有共識，本會認為消費者在使用前宜諮詢牙醫意見，使用時必須按產品指示；若心急使用過量漂

白劑，一方面可能損壞牙齦及牙周組織如牙肉，亦有可能令牙齒敏感度增加。如漂白口腔內經復修的牙齒，務須加以小心處理，因漂牙劑可能對復修的牙齒構成不同程度的漂白效果。此外，每個人顎骨的形狀大小不一，漂牙產品所附牙托盆未必人人合用，使用時漂白劑有機會滲漏，可能刺激或損害口腔內軟組織，也增加吞食的機會，影響健康。若使用漂牙產品後牙齒容易敏感，可考慮減少使用時間，例如停用兩三天後再用，或每次用較短時間，倘有問題應立即停用及找牙醫跟進。孕婦不適宜漂牙，在懷孕期間牙齦不在最佳狀況，且漂白劑對胎兒的影響仍未知。

漂牙後的保養

一般來說牙醫處理的漂牙效果約可維持年半以上，用家用產品的效果約1年或維持更短，視乎牙本質及生活習慣而定，想

漂牙效果維持較長時間，必須每日早晚用牙刷及牙線徹底清除牙垢；漂牙後宜減少喝茶、咖啡等的次數，減少吸煙或最好戒煙，定期進行牙科檢查。

衛生署意見

衛生署指研究顯示若正確使用牙齒漂白劑，不會導致身體或牙齒有不良影響，但接受漂牙療程後可能出現牙齒敏感或軟組織受刺激等短暫徵狀。

各式不同的漂牙方法效能上可能有差異，漂白效果或不能持久，該署強調用者在使用漂牙產品前應先諮詢專業牙醫意見。



本文部分內容由香港大學
牙醫學院講師提供