

# 科学美白牙齿 还你迷人笑容

拥有一口健康洁白的牙齿，对于每个人来说都是很重要的。现在，人们对牙齿的美观度要求越来越高，不少人开始尝试各种牙齿美白的方法，希望在社交时能更自信地展露自己的笑容。那么，牙齿发黄究竟是什么原因？牙黄就不健康吗？有什么方法能美白牙齿呢？本期，我们就来了解一下。

## 牙齿发黄的原因

### 1. 钙化程度高

牙体组织由牙本质和牙釉质两部分构成，牙釉质的颜色是透明的白色，牙本质的颜色是淡黄色。因此，健康状态的牙齿颜色应该是淡黄色。如果牙釉质发育良好、钙化程度高，牙本质的黄色看起来会更加明显。

### 2. 牙齿增龄性变化

随着年龄增长，牙釉质会逐渐变薄，牙本质的颜色就会逐渐显露出来。

### 3. 内源性着色

牙齿着色分为外源性着色和内源性着色。内源性着色是指局部或系统性原因造成的牙齿内部矿化组织的颜色改变。常见的内源性着色包括氟斑牙、四环素牙、外伤牙及由于增龄原因造成的牙齿变色。

**氟斑牙：**长期饮用含氟量过高的水，导致牙釉质发育不良、矿化不佳，牙齿表面出现白垩色或褐色斑块，严重时牙齿甚至会出现凹坑或边角缺损。摄入过多的含氟食物也可以使牙齿着色，如鳕鱼、鲑鱼、沙丁鱼等海鲜，茶叶、苹果、牛奶等也都含有氟。

**四环素牙：**四环素是一种治疗细菌感染的药物，它对小孩的牙齿有染色作用。牙齿在发育和矿化期间，孩子若服用了四环素类药物，药物会沉积在牙齿内部，导致牙齿变成黄褐色。

### 4. 外源性着色

外源性着色是指由于外源性色素在牙体表面沉积或钙化而形成的牙齿变色。常见的外源性着色与饮食、抽烟、牙结石和牙菌斑附着、牙齿损伤有关。

**饮食：**咖啡、浓茶、酒、槟榔、咖喱、紫薯、巧克力等都会使牙齿出现色素沉着，导致牙齿发黄。

**长期抽烟：**烟草中的尼古丁、焦油等物质会在牙齿上积存，使牙齿发黄。

**牙结石和牙菌斑附着：**不注意口腔卫生，牙齿表面就会有黄的牙结石、牙菌斑。

**牙齿损伤：**患者出现龋齿、根尖炎、牙髓炎等口腔问题时，细菌会破坏牙齿、侵蚀牙组织，从而影响牙齿的颜色，使牙齿发黄、发黑。

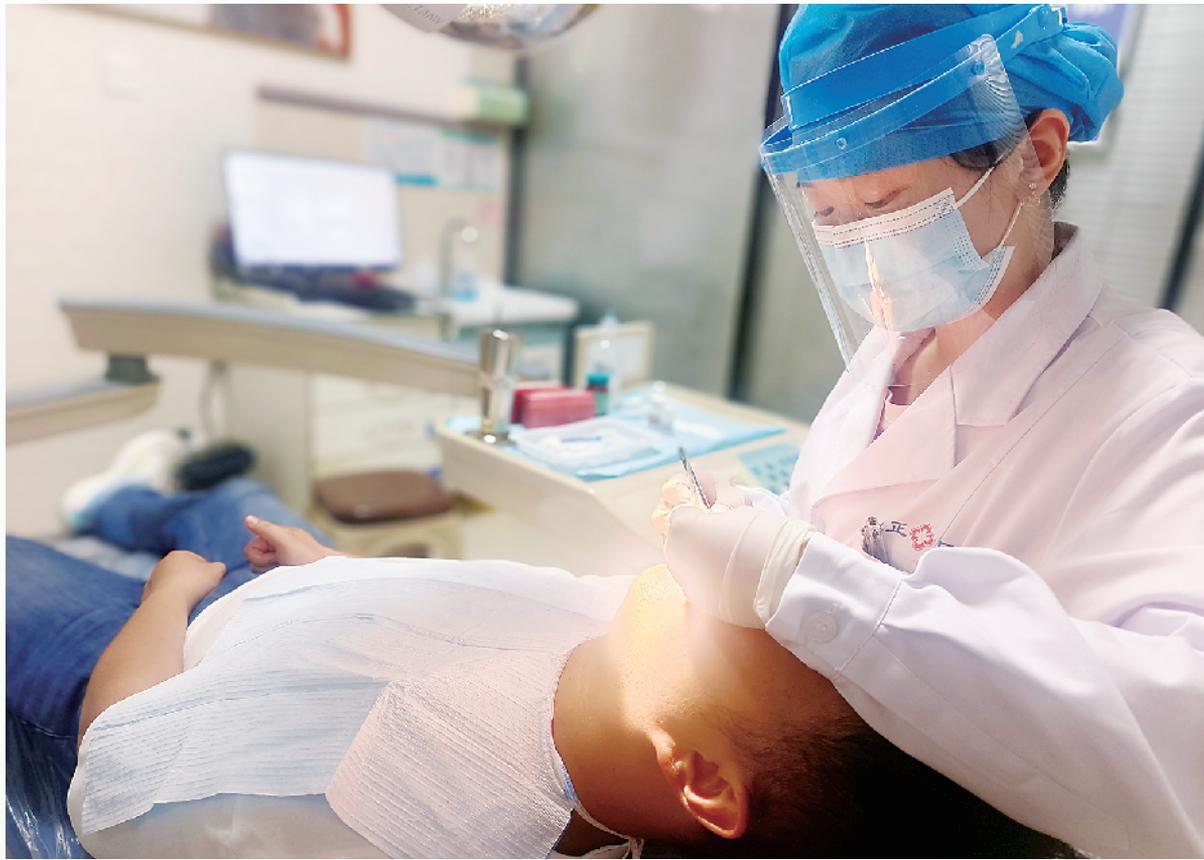
本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话：17639760256



钱卫洁为患者诊治。

## 牙齿美白的方法有哪些

### 1. 冷光美白

冷光美白可用于美白氟斑牙。如果氟斑牙症状较轻，即牙齿的外形正常，只是颜色发生了改变，就可以使用冷光美白。

该方法是把含有氧化物的美白剂涂在牙齿表面，用冷光照射的方式使牙齿表面变白。该方法通常要结合家用美白牙贴使用，使美白效果稳定。美白牙齿后最好不要吸烟，也不要吃一些含有色素的食物，容易引起色素沉着；另外，还要严格遵医嘱，做好口腔护理，可以减缓牙齿变黄。

### 2. 瓷贴面修复

瓷贴面修复就是在染色牙表面粘贴一层近似正常牙色的材料，用以遮盖牙齿上的颜色。该方法的优点是磨除牙齿组织少，瓷贴面使用时间长。该方法适用于前牙氟斑牙、轻度四环素牙、变色牙、牙唇面或切端部分缺损等。

### 3. 牙冠修复

重度氟斑牙可以使用烤瓷冠或全瓷冠进行修复。若牙齿表面有大面积的斑点或条纹、牙齿发黄明显，建议做烤瓷冠或全瓷冠修复。

## 牙齿美白后需要注意什么

### 1. 合理饮食

牙齿美白后24小时内，应避免食用富含色素的食物，如咖啡、汽水、可乐、茶等，尽量选择松软、清淡的食物，如牛奶、鸡蛋等。养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，遵循清淡、低脂、低盐饮食原则。

### 2. 保持口腔卫生

每天按时刷牙，饭后用温水或淡盐水漱口，可以预防细菌滋生，防止食物粘附在牙齿上。如果出现不适症状，建议及时就医。

### 3. 定期清洁和检查

定期进行口腔清洁，如每年到医院口腔科接受超声波洗牙治疗，以去除牙菌斑和牙结石的堆积。随时观察牙齿的着色情况，如有变化，应尽快接受检查和诊治。

(周口德正医院 钱卫洁)



钱卫洁，周口德正医院主治医师，擅长牙体、牙髓、牙周的常见病治疗及活动义齿修复、固定义齿修复、全口咬合重建修复等，在全瓷美学修复、牙齿贴面修复及全瓷嵌体修复等方面有丰富的临床经验。