

牙齒美白健康照護手冊

民眾版



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



TwDA
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

本項經費係由衛生福利部菸害防制及衛生保健基金支應

衛生福利部委託
中華民國牙醫師公會全國聯合會
編印



牙齒美白健康照護手冊

民眾版



衛生福利部委託
中華民國牙醫師公會全國聯合會
編印

部長序文

衛生福利部的施政目標，乃致力於促進全民健康與福祉，維護國人身體健康及生活品質。然而隨著我國的科技及生活水準提升，民眾除了基本的口腔照護之外，更加重視自我的牙齒美觀。近期市面上出現了琳琅滿目的牙齒美白產品，且取得也相當方便，惟使用上時常衍生出許多爭端，或造成牙齒永久性的傷害。因此本部委託中華民國牙醫師公會全國聯合會編著「牙齒美白治療參考指引」以及「牙齒美白健康照護」兩版手冊，期待引導民眾正確觀念，並希冀民眾如有牙齒美白需求時，能尋求合格的牙醫師診療照護，才能達成安全、健康、美觀的希望。



該兩版手冊的內容除了介紹牙齒美白的基礎理論之外，對於民眾所關心的牙齒美白治療方式與後續維護時須注意的事項以及專業的牙醫美白保健資訊等，也提供正確的資訊讓民眾參考，同時也讓臨床診治之牙醫師有個循序衛教的參考方向。在口腔照護醫療服務中，醫療團隊務必善盡諮商，民眾也必須遵照牙醫師之醫囑，加強後續的口腔健康保健，才能在治療後達到符合期待的成效。

最後，感謝發行人牙醫師公會全聯會王棟源理事長、本計畫的主持人謝尚廷牙醫師及其專業團隊，努力地蒐集國內外牙齒美白最新資訊及知識，使兩版手冊能夠順利付梓。另外，期許藉此手冊的內容，能嘉惠更多國人，獲得牙齒美白的精準醫療資訊，提升醫病溝通與衛教，並擁有健康美好的燦爛笑容。

衛生福利部

陳時中 部長

理事長序文

隨著國民生活水準的提升，民眾在口腔照護除了基本的防齲保健，更多人愈益在乎自己的門面，擁有整齊潔白的牙齒漸受到大家的重視，惟網路、坊間、電視購物頻道充斥各項牙齒美白產品。品類項目繁多的牙齒美白方式及產品，也讓大家產生很多的興趣及疑問。隨著各類牙齒美白治療的選擇、治療流程及術後照護各種資訊的露出，資訊龐雜，難免無所適從。為使大家對牙齒美白有一基本的了解與認識，衛生福利部委託本會編製牙齒美白健康照護手冊，希望藉由本手冊出版，提供民眾在牙齒美白的選擇與照護上之參考依據，保障大家就醫之權益。牙齒美白仰賴醫療專業人員與民眾之間充份之溝通及評估。本手冊內容提供相當豐富的專業訊息供大家參考。請大家務必向專業的牙醫師洽詢或進行牙齒美白術式。牙醫界一直以來對大家的口腔照護是不遺餘力，希望本手冊對大家在認識牙齒美白甚至選擇牙齒美白術式上或能有些許的助益。



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

王棟源 理事長

計畫主持人序文

近年來，隨著國民生活水準的提升，許多人除了基本的口腔防齲保健外，有更多民眾更重視自己的牙齒美觀，擁有整齊潔白的牙齒漸受到大家的重視。不過走進藥妝店或看到電視台廣告、購物頻道…，市面上有各項牙齒美白產品，讓人眼花撩亂、目不暇給。牙醫全聯會有鑑於專業團體的社會責任，在衛生福利部的指導下，編製了 108 年度牙齒美白健康照護手冊。除介紹牙齒美白基礎理論成因外，對於許多民眾日益關心的牙齒美白治療方式及後續維護注意事項等，也將正確的訊息提供給大家知悉。牙齒美白非一勞永逸，除了醫療專業人員須善盡提醒之責、民眾亦要遵從醫囑，術後的照護更是相輔相成、不得輕忽。藉由本書出版，希望發揮口腔醫療品質加上口腔維護 1+1>2 的功效，使大家的口腔更健康、更美觀，是國家之福！

感謝編輯群努力蒐集國內外牙齒美白當前最新的醫療新知，費心編撰成冊；也感謝法學界、公衛界、牙醫界許多位專家不吝給予寶貴的建議與指導，在眾人期待下，本書得以付梓完成。



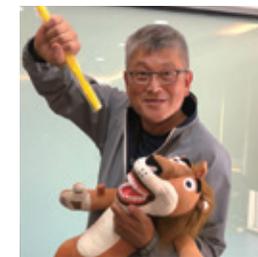
計畫主持人

謝尚迺

口衛主委序文

愛美是人的天性，尤其是擁有明眸皓齒。但隨著民眾飲食習慣的改變，咖啡茶飲的成癮需求，導致牙齒變黃難看，笑口難開，許多人想讓牙齒恢復潔白健康便開始尋找美齒產品，然而每個人的牙齒狀況不同，變色程度也不一，因此千萬別馬虎行事，拿自身健康開玩笑，務必要尋找專業的牙醫師作審慎評估檢查，找到最合適有效的治療方式，才能事半功倍獲得滿意的笑。

許多人追求牙齒美白的理想，是需要有方法的；民眾迫切想多加瞭解，我們聽到了大家的心聲！！今年受衛生福利部的委託，編撰牙齒美白專業指引及民眾照護手冊。遂邀集各領域代表，包括消費者文教基金會、藥師、法律、公衛、牙醫界…各界專家，經過熱烈的討論後，希望能將正確的觀念提供給大家！謝謝總編及編輯群一年來辛苦的撰文修稿。也謝謝全聯會多位醫師及秘書處行政務的協助。這本手冊的完成，集結眾人之力，還請大家給予指教，謝謝！



全聯會口腔衛生委員會主任委員

黃玉蓉



閱前測驗題

Q：牙齒美白知多少？是非測驗題，共 10 題

牙齒美白常見問題	對 (O)	錯 (X)
1. 牙齒美白治療前務必需要先經過牙醫師評估		
2. 牙齒漂白藥劑使用沒有禁忌，想用就用不會造成牙齒受傷		
3. 牙齒漂白治療產品可以自己隨便買來使用		
4. 牙齒漂白治療藥劑濃度越高效果越好，但會對牙齒造成過度刺激，應該要小心使用		
5. 牙齒漂白藥劑對口腔黏膜不會有任何影響或傷害		
6. 牙齒漂白後效果可持續一輩子		
7. 牙齒漂白治療後會產生永久性的牙齒敏感現象		
8. 牙齒變色都是食物染色造成，只要好好刷牙就不會變黃		
9. 牙齒美白方式很多效果都一樣，選便宜的就可以達到治療效果		
10. 坊間的開架式牙齒美白產品與美白牙膏都是屬於治療後保養維持用的產品		

前言

在開始介紹牙齒美白治療前，先來做個小測驗，看看自己對牙齒美白知多少？如果您對於下列問題都已充分了解，恭喜您成為牙齒美白達人，若是一知半解，那這本書將詳細介紹牙齒美白治療選擇與流程介紹，不會傻傻分不清，如果連問題都看不懂在說什麼，那請您務必將此書當作葵花寶典，保證長知識還能增加許多護牙小常識，趕緊來瞧瞧！

答對題數 等級區分	等級說明 與建議
0-2 肉腳級	歐歐！我對牙齒美白一竅不通要好好研讀本手冊，趕快翻到下一頁吧！
2-4 入門級	這些問題都是我心裡的疑問，但好像都沒有獲得正確解答
4-6 普通級	噢！好像一知半解似懂非懂，還是趕緊來看看內容搞清楚一切
6-8 進階級	哈哈！還不錯，基本常識已具備，但還是有些專業內容不清楚可以再加油！
8-10 達人級	已經接近達人級牙齒美白專家，了解正確治療方式並分享給親友，讓大家護齒健康亮白吸睛。

Q：牙齒美白知多少？
A：1.(O) 2.(X) 3.(X) 4.(O) 5.(X) 6.(X) 7.(X) 8.(X) 9.(X) 10.(O)

目錄

第一章 認識牙齒美白

- 1-1 為什麼牙齒會變色? 10
- 1-2 有那些方式可以讓牙齒變白? 15
- 1-3 我需要牙齒漂白嗎? 23
- 1-4 美白前我應該注意什麼? 25

第二章 牙齒美白治療的選擇

- 2-1 牙齒美白治療方式種類介紹 27
- 2-2 我適合選擇那種美白方式? 27
- 2-3 牙齒漂白後能維持多久? 29

第三章 牙齒美白治療流程介紹

- 3-1 牙齒表面去斑 32
- 3-2 診間強效漂白 34
- 3-3 居家漂白 37
- 3-4 齒內漂白 40
- 3-5 開架式美白產品 40
- 3-6 美容陶瓷貼片或全瓷牙冠 41

第四章 牙齒美白術後需知

- 4-1 術後敏感 44
- 4-2 如何清潔保養 45
- 4-3 飲食控制與維護 49



CHAPTER
01

認識牙齒美白

當您發現牙齒變色後，在決定治療方式前，必須先考量導致牙齒變色的真正原因，才能針對原因作有效的治療，如果是外因性的因素，治療方法主要以超音波洗牙、牙齒表面拋光與噴砂去斑潔白等，如果是內因性因素，則以化學藥劑漂白及鑲復物的製作等治療方法為主。

1-1

為什麼牙齒會變色?

牙齒變色的原因

讓牙齒變色的原因很多，一般而言可以分為：外因性及內因性兩方面。

- 外因性的因素，例如抽菸、吃檳榔或使用含色素的飲料，例如咖啡，茶等所造成的色素染色。
- 內因性的因素，例如服用過量四環黴素、氟化物、牙齒老化及牙髓組織壞死後產生的色素沉澱所導致。

1. 外因性牙齒染色的成因過程

牙齒牙釉質表面的染色，常因為患者食用含有高色素的飲料或食物，如茶、咖啡或可樂等，再加上如果牙齒表面粗糙或不平滑，菸便會容易造成牙齒表面色素堆積變成褐、黑色的色斑。此外，有吸菸或嚼食檳榔的患者更會因為尼古丁與檳榔成份造成齒頸部，尤其是舌側



面的深褐色色斑。特別是口腔衛生與牙齒清潔不確實更會加重牙齒染色的情況。



牙齒因咀嚼檳榔染色

2. 內因性牙齒染色的成因過程

顧名思義，內因性牙齒變色是因為牙齒齒質包括牙釉質及牙本質本身顏色的改變，究其原因有下列幾種。

(1) 氟化物使用過量

1916 年就有關於氟化物使用過量的臨床氟中毒報告的發表。從胎兒期懷孕 3 個月到 8 歲期間，若過度使用或暴露在含氟環境中，例如飲用水含氟量大於 1 ~ 2 ppm 時，超過 6 個月的長期飲用後便會使得牙釉質形成細胞代謝作用不正常，導致牙齒表面出現礦化不良且多孔性的牙釉質底層，這種產生牙釉質發育不良的現象，稱為氟斑齒，牙齒表面的白斑則稱為斑釉質，也是造成牙齒中度到嚴重不等程度染色的主要原因。

氟化物使用過量之因素所造成的牙齒染色，依據外觀可分成 4 級分類：

- 第一級 可疑變色：**牙釉質上出現白斑。
- 第二級 輕度變色：**牙齒表面出現較大面積的白色晦暗區。
- 第三級 中度變色：**牙齒表面出現凹陷或褐色染色。
- 第四級 嚴重變色：**牙齒表面出現腐蝕外觀。



(2) 抗生素四環黴素所導致

牙齒在發育鈣化的過程中（特別是牙齒形成時），若服用大量四環黴素，會造成牙齒呈灰、棕、紫色甚至不同顏色的帶狀染色齒質。1950 年便發現使用四環黴素會造成牙齒變色，變色的範圍從黃、褐或灰色不等。

而牙齒染色及色澤變化的程度，因四環黴素的使用時間長短，使用的種類，使用途徑與方式及使用時牙齒形成的時期而有所不同。

懷孕婦女或 2 歲前幼兒服用了四環黴素，會造成乳牙變色。2 歲

到 8 歲兒童服用，則會造成恆牙永久性變色。

依據牙齒變色的程度，也可區分成 4 級分類：

- 第一級 輕微染色：**黃到灰染色，沒有色環。
- 第二級 中度染色：**黃棕色到暗灰色染色，沒有色環。
- 第三級 重度染色：**藍灰色到黑色染色，伴隨著明顯色環。
- 第四級 棘手染色：**非常深暗棕灰黑色染色，牙齒漂白完全無效。



(3) 全身性疾病所導致

胎兒時有嚴重黃疸的小孩，血液中過多的紅血球受到破壞，導致其代謝產物膽紅素無法適時的排出體外，而在乳牙的牙本質呈現淺藍青色或褐色的血鐵質沉著。此外，紫斑症或一些血液疾病病患都會因大量紅血球破壞而偶有牙齒變色的情況。

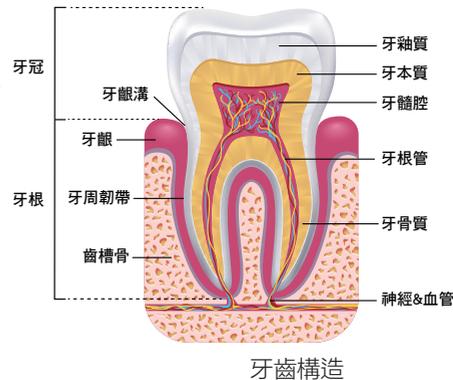
(4) 局部因素所導致

齲齒細菌對齒質本身在齲蝕過程會出現牙齒變色，複合樹脂或銀

粉等填補材料亦會因為時間長久而使填補材料與牙齒邊緣或因牙釉質過薄等情況，而導致牙齒發生變色的結果。

(5) 老化生理因素造成

牙齒的中心部份為牙髓腔，內有神經血管，其外包覆牙本質，再外層為牙釉質。牙本質為黃色，牙釉質則呈透明，牙釉質愈厚，牙齒顏色愈白。不理想的飲食習慣與衛生習慣容易造成牙齒表面色素沈積，如果再加上年齡增長，牙齒表面磨耗或微小裂隙的相對增加，色素漸漸滲入更深層的牙本質結構，造成深度變色。此外，年紀的增加，因為牙釉質磨損變薄減少了透明層，加上色澤較深具保護機轉的修復性牙本質產生，因而使得牙齒顏色加深。



牙齒構造

(6) 牙髓病變引起的變色

外傷牙齒的牙髓組織因外力而損傷後，因缺乏血液養分供應而產生缺血性壞死，不論是局部性或整體性的牙髓壞死，牙髓內微血管紅血球滲漏釋出至組織液中與細菌產物——鐵與硫化物形成硫化鐵、蛋白質變性產物、或者根管治療過程中，殘餘牙髓組織未移除乾淨、根管內特殊藥物或含色素的充填材料等因素，造成牙齒呈現淺灰至深褐的變色現象。

結語

當您發現牙齒變色後，在決定治療方式前，必須要先考量導致牙齒變色的真正原因，才能針對原因作有效的治療，如果是外因性的因素，治療方法主要以超音波洗牙、牙齒表面拋亮與噴砂去斑潔白等，如果是內因性因素，則以化學藥劑漂白及贖復物的製作等治療方法為主。



1-2

有那些方式可以讓牙齒變白?

(1) 牙齒表面去斑

什麼是牙齒表面去斑?

牙齒表面去斑有兩種方式，簡單來說就是將牙齒表面污垢利用物理方式，來去除染色，常見的方式一種為使用磨砂拋光膏以機械旋轉方式將表面污班去除，另一種方式則是用強力噴射水柱加上細顆粒粉末來去除表面污垢與斑點，下面就磨砂去斑與噴砂去斑兩種方式個別作介紹。



什麼是磨砂去斑？

磨砂去斑是利用低濃度鹽酸搭配打磨膏，將輕微脫鈣變色的地方，輕微氟斑齒變色處和外染的色素去除，再以奈米微粒樹脂進行拋光，但治療效果僅限於較表淺的變色，太過深層的變色無法透過此方式改善。

磨砂去斑過程

磨砂治療前先評估，確定做好隔濕控制與保護牙齒後才開始清潔，使用microabrasion 磨砂去斑膏輕柔去斑，重複 10-15 次效果即可立現。

什麼是噴砂去斑？

利用高壓的噴砂機，將極細的小蘇打粉配合強力的水柱，將牙菌斑、茶漬、咖啡垢及菸垢去除。主要適用於牙齒堆積大量黃或黑色垢者。但因噴砂只是利用物理性方法將牙齒上的沉積物去除，因此只能恢復牙齒原色，並不能將牙齒變白。而在治療過程中，當沖擊到有發炎的牙肉時，將會有輕微的出血現象。

每次療程依據個人嚴重程度不同，短則十分鐘，長至四五十分鐘 也有可能。而噴砂去斑維持期，主要還是依據個人的口腔及飲食習慣而定，在正常情況下可以維期三至六個月。

噴砂去斑過程

噴砂去斑的過程約需三十分鐘，過程分為四個步驟，檢查牙齒→全口洗牙→高壓轉速噴砂機水洗牙齒表面→牙齒拋光。噴砂去斑過程中，因為使用高壓轉速噴砂機清洗牙齒表面，高壓水柱對牙齦的沖擊會有輕微出血的狀況，所以牙醫師在清洗的時候必須仔細小心，一般感覺像洗牙，無明顯酸痛感。

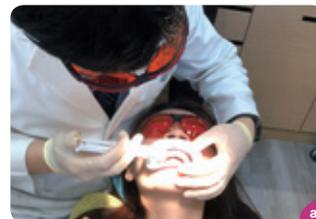
(2) 診間強效牙齒漂白

什麼是診間強效牙齒漂白？

在牙齒表面上，塗上濃度較高於居家漂白的過氧化氫美白藥劑，再利用冷光（波長 400 至 500 奈米的藍光）進行氧化還原的催化作用，將沉積的色素移除。適用追求速成及效果明顯者。

但因診間強效牙齒漂白藥劑濃度較高，對於牙齒及牙齦的刺激性較強，因此有蛀牙、牙齦炎或是牙周病的患者則是建議先將蛀牙補好，牙周組織控制在健康狀況下才宜進行診間強效牙齒漂白。如果是較易敏感者，建議可以事前服用止痛藥。操作的過程中，應有牙齦及軟組織的保護措施。

診間強效漂白的優點是當次治療即可見到療效，需花大約 1-1.5 小時，治療時間短但價錢也相對較高。



牙齒做好隔離保護措施以免傷及牙齦黏膜



牙醫師使用機器加速牙齒漂白反應



塗上高濃度牙齒漂白藥劑，並隨時監測。

診間強效牙齒漂白的小提問

我適合診間強效牙齒漂白嗎？

基本上每個人都能做診間強效牙齒漂白，但是當牙齒是內因性的

染色時，(如：四環黴素染色)漂白的效果會較不理想，牙醫生通常會建議用陶瓷貼片或全瓷冠的方式，讓牙齒看起來變白。因食物染色、藥物染色、根管治療後牙齒變色及牙齒較黃者，皆可用診間強效(冷光)牙齒漂白來改善。

診間強效牙齒漂白會不會造成牙齒傷害？會不會痛？

診間強效牙齒漂白是不會傷害牙齒的，也是不會讓牙齒變得較為脆弱，不過有些人的牙齒會較敏感，過程中會有點酸軟，但都是短暫而可以恢復正常。

診間強效牙齒漂白的效果可以維持多久？

診間強效牙齒漂白結束後，美白的效果視個人飲食和生活習慣而有所差異，若配合居家漂白維護下，牙齒通常顏色不會變回原本的色階，而且可利用居家漂白再次獲得改善並持續更久的時間。

如果第一次診間強效牙齒漂白後不夠白，第二次加強漂白應間隔多長時間？

診間強效牙齒漂白效果會因為本身口腔狀況有所差異，而美白的效果是具加乘性的，也就是多做一次就會更加白晰，最佳的間隔則是兩星期至一個月間。但也並不是每多做一次就會變更白，只要做完後與之前比較，無明顯差異就應考慮停止操作。

診間強效牙齒漂白治療後需注意什麼？

牙齒漂白治療後，儘量避免有色素染劑之食物，例如：茶、咖啡、

可樂、漿果類…等食物。可配合居家漂白保養組來增加或延長效果。牙齒美白就猶如肌膚美白，要避免黑回來的因素，則需要持續性的照顧和定期的回診做美白保養。

(3) 居家牙托牙齒漂白

什麼是居家牙托牙齒漂白？

家庭居家牙齒美白為自行在家中使用的美白療程。第一次需先由牙醫師檢查後製作個人專用牙托，待牙托製作完成後，第二次將牙托及美白藥劑帶回，自行在家中將藥劑倒入牙托上，每天配戴約兩小時，一個禮拜就會見到效果。第三次回診由牙醫師檢測牙齒美白狀況，並依此評估是否還需配戴或是調整配戴時間(最佳配戴時間為就寢前至清晨起床時)。

相較於診間強效牙齒漂白，居家牙托牙齒漂白藥劑濃度較低，因此適用牙齒較容易敏感者，費用通常也較診間強效牙齒漂白低。居家牙托牙齒漂白維持期視個人飲食和生活習慣而有所差異，如果牙齒沒有位移且牙托還可配戴，則只需購買美白藥劑即可，反之牙托則需重新製作。

居家牙托牙齒漂白小提問

居家牙托牙齒漂白安全嗎？

在牙醫師的指導使用下絕對安全，因為居家牙托牙齒漂白主要成份過碳酸鹽胺(低濃度過氧化氫)在美國臨床使用已超過一百年，在牙醫界推崇為一種有效的牙齒美白方式。

居家牙托牙齒漂白和診間強效漂白有何不同？

居家牙托牙齒漂白是利用較低濃度的過氧化氫美白凝膠作用使色素分解進而讓牙齒變白。漂白療程中約有 20% 的患者會感到輕微酸痛。診間強效牙齒漂白與居家牙托牙齒漂白最終效果比較而言，診間強效牙齒漂白效果略佳，但差異不大。雖然診間強效漂白效果療程較短但因使用濃度較高的過氧化氫，有時候較易造成患者的牙齒敏感。

居家牙托牙齒漂白療程內容？

1. 充分溝通討論。
2. 指導牙齒清潔方式。
3. 清除並填補蛀牙。
4. 由牙醫師印模製作個人專屬美白牙托，領取個人專屬美白牙托及漂白藥劑並由牙醫師說明使用方式及注意事項。
5. 進行居家漂白療程（平均約一個月）。
6. 療程一周後回診討論並由牙醫師判斷建議患者是否繼續使用。
7. 漂白後維持並半年回診追蹤。

註：居家漂白程度有其極限，過度使用將對牙齒造成傷害，故須在牙醫師的指導下使用。



(4) 非活性牙齒內漂白

什麼是齒內漂白？

做過根管治療的牙齒，不論是局部性或整體性的牙髓壞死，牙髓內微血管紅血球滲漏釋出至組織液中與細菌產物 --- 鐵與硫化物形成硫化鐵、蛋白質變性產物、或者根管治療過程中，殘餘牙髓組織未移除乾淨、根管內特殊藥物或含色素的充填材料等因素，造成牙齒呈現淺灰至深褐的變色現象。

時間久了，顏色就會越來越灰黃。目前美白牙齒有很多種方法，常見的治療方式有齒內美白、貼片，或是做牙套等，其中，齒內美白必須是進行過根管治療的牙齒才能使用。

齒內美白的作法與根管治療相似，牙醫師會把美白藥劑置放在牙髓腔中，再把開口填補起來後，病人就可以回家讓藥劑持續在牙齒中作用。不過，由於置入的藥劑會產生強烈的氧化還原反應，美白之餘有一定的風險，因每個人的體質及口內狀況不同，必須謹慎調整劑量和控制留置時間，有一定的可能因藥劑滲透而造成牙根吸收。因此，接受齒內美白的患者需要每周回診，千萬不能放了藥劑就不回診。

大概 1 至 2 個月完成療程後，將藥劑取出，再將牙齒填充起來，才不會有副作用。

(5) 開架式牙齒漂白產品

什麼是開架式牙齒漂白？

開架式的牙齒美白貼，同樣是漂白劑原理，只是劑量濃度極低效果較差，因此所需時間也相對較長，效期視各家廠牌而定。

需提醒的是，雖然牙齒漂白貼方便取得，但因其安全性堪慮，故不建議使用，請適當選擇符合衛福部合格之藥劑，必要時可向牙醫師或藥師諮詢。



坊間琳瑯滿目的開架式牙齒漂白產品

(6) 美容陶瓷貼片

什麼是牙齒美容陶瓷貼片？

必需先將牙齒表面磨掉約 0.3mm ~ 1 mm 的厚度，再取模製作成薄薄一層的瓷片，接著像是戴面具一般，將瓷片黏合在牙齒上。適用對象是牙齒變色嚴重、內因性染色的牙齒，或是經其他美白療程後效果不佳者，如嚴重的四環黴素染色者。

建議最好微笑美觀區（一般建議左邊第一小白齒到右邊第一小白齒共 8 ~ 10 顆牙齒，或依牙醫師評估個人狀況後決定）一同製作，否則單做一顆容易被看出差異性，但微笑時若露出較多牙齒者，則建議延伸至後方的第二小白齒。如果口腔衛生及飲食習慣良好，並定期回診甚至可以長期使用。

美容陶瓷貼片治療適合嚴重程度的黃板牙，因只需極少量的磨牙所以僅有輕微不適，可永久改善齒列不正及牙齒顏色的困擾。輕微的斷裂、牙縫過大、輕微的齒列不正，也可利用超薄形陶瓷貼片治療，予以有效改善，但仍須經牙醫師仔細評估才可進行。

適合接受美容陶瓷貼片的 6 大情況的牙齒

1. 牙齒形狀尖小、開縫，玉米牙
2. 內因性四環黴素沉澱造成的牙齒顏色灰、黃黯淡
3. 外因性黃板牙，因年紀與習慣性飲用咖啡、茶、酒類與中藥等易染色素之飲食者
4. 牙齒表面顏色不均勻，如脫鈣、氟斑齒，或蛀牙
5. 輕微的牙齦萎縮，牙根外露
6. 輕微的齒列不正或內凹的齒列



美容陶瓷貼片注意事項

牙齒美容貼片可在短時間內創造出亮白整齊的迷人微笑曲線，術後飲食方面並沒有特別禁忌，一般正常進食即可，但建議不要食用太過堅硬的食物，以免貼片破損。夜間有磨牙習慣的人應告知牙醫師並訂製專屬咬合板，供患者睡覺時戴著保護牙齒使用。美容陶瓷貼片治療後需要定期保養回診，注意清潔，才能延長使用壽命，提高耐用性。

1-3

我需要牙齒漂白嗎？

當您在猶豫是否需要做牙齒漂白時，您可以先詢問自己：『我適合做牙齒漂白嗎？』

問題一：牙齒漂白能把牙齒變得有多白呢？

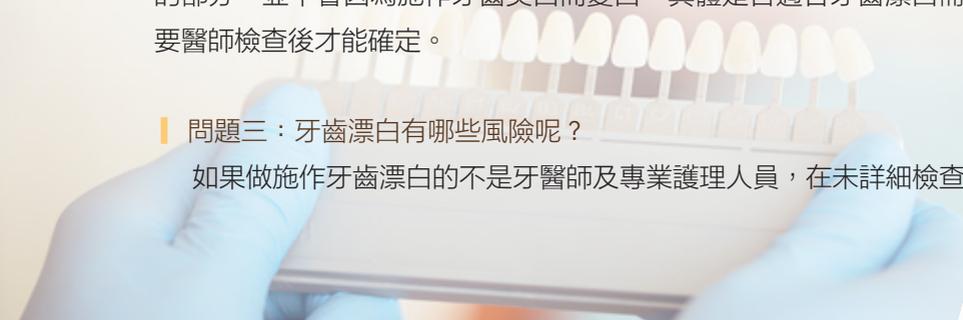
牙齒漂白不會把您的牙齒變得特別白，但它可以提升您的亮度，使您的牙齒在現有基礎上提升幾個色階。

問題二：我的所有牙齒都可以做牙齒漂白嗎？

氟斑牙的患者，漂白後可能讓氟斑更加明顯。重度四環黴素牙的患者，漂白效果不明顯，並且漂白後較容易回色，可能需要 2 次以上的連續漂白療程才能有較顯著的效果。要注意的是：口內假牙及填充物的部分，並不會因為施作牙齒美白而變白。具體是否適合牙齒漂白需要醫師檢查後才能確定。

問題三：牙齒漂白有哪些風險呢？

如果做施作牙齒漂白的不是牙醫師及專業護理人員，在未詳細檢查



牙齒，並未做好事前準備工作（例：完成蛀牙的清除及填補）的情形下，就冒然施作牙齒漂白，會對牙齒造成不可回復的傷害，且坊間開架式牙齒漂白產品，因未使用客製化專屬牙托，在施作牙齒漂白時會容易有藥劑溢出傷害牙齦的狀況。

問題四：牙齒漂白項目在全民健康保險給付範圍內嗎？

牙齒漂白是不包含在全民健康保險給付範圍內，費用需要由個人去承擔，因為這已屬於美學治療的範圍。

問題五：如何著手做牙齒漂白？

牙醫師會給你合適的建議。有時候，一些情況不適合美白，如患有牙周病，或者未經填補的齲齒，做過假牙瓷冠等，建議諮詢你的牙醫師後，經由專業的建議開始著手你的牙齒漂白。

問題六：做牙齒漂白之前需要問牙醫師哪些問題？

不要害怕問牙醫師問題，你可以從牙醫師那裡了解清楚現有的漂白方法，漂白可以達到怎樣的結果，以及漂白效果的維持時間。同樣，也要問牙醫師，自己做牙齒漂白有沒有風險，例如，會不會增加牙齒的敏感度等。

問題七：牙齒漂白是永久性的嗎？

不是，牙齒漂白不是永久性的。一般情況下它可以持續數月到三年的時間，效果因人而異。如果你吸菸或喝紅酒、茶或咖啡等會使牙齒著色的東西，漂白效果不會持續太久。

問題八：牙齒漂白對假牙有效嗎？

沒有效果。牙齒漂白對假牙、烤瓷牙、充填物或貼面沒有作用。

問題九：牙齒漂白的風險有哪些？

不管你選擇哪種漂白方法，你的牙齦都有可能被漂白劑中的化學藥物刺激也可能由此被灼傷，並可能發生牙齒敏感，特別是你的牙齒本來就有出現敏感症狀的時候。經由專業牙醫師的操作下，可以降低漂白牙齒受損害的風險。

1-4

美白前我應該注意什麼？

牙齒美白前最重要的一件事情就是請牙醫師檢查評估是否適合進行牙齒美白療程，不只是對於需要先治療的齲齒或牙周病症狀做檢查治療，重要的是溝通您對於美白效果的期望與要求。

透過由比色板對顏色的變化與結果的展示，您可以對於治療結果有所期待與依據，即使無法準確預估，但對於顏色是否能夠達到滿意結果，至少心裡有個底，如果不是達到預期想要的結果，請務必與牙醫師充分溝通，若你有更高期望，此時不單單只靠牙齒漂白就能達成目標，而需要將美容貼片或全瓷冠列入考量。抑或是自己對於牙齒型態、色澤、紋路、透光度、陶瓷填補物的耐用度與效果，都想要改變時，單純透過牙齒美白治療過程，是無法達到理想結果。因此，與牙醫師充分溝通表達期望值是牙齒美白最關鍵的一件事情。

CHAPTER 02 牙齒美白治療的選擇

此外，對於牙齒美（漂）白治療的效果與所需要花費的時間，將依照各種不同的治療方式而需付出不同的費用，以目前最經濟實惠效果顯著的方式仍是以居家牙托漂白為主流，透過牙醫師製作密合且客製化的牙托，可以讓漂白藥劑充分作用，減少牙齦不適感與刺激，隨著配戴 1-2 週後，即可達到與診間強效美白相同的治療結果，同時也可以提供後續的保養維護使用，而診間強效美白雖然立即可見成果，但若後續沒有給予適當的保養維護，充其量只是曇花一現，無法給予您長久滿意的治療結果，至於其他的輔助治療如使用開架式美白產品或美白牙膏等，皆屬於短期效果，偏低的藥劑濃度或是不密合的牙托或不理想的操作，都將會使治療結果大打折扣，恐怕會花錢傷身或白忙一場。

總之，美白前您應該思考了解並留意的事情可歸納下列幾點：

1. 我有齲齒或牙周病需要先治療嗎？
2. 我有牙齒敏感的問題嗎？
3. 我的牙齒為何會變色？能改善嗎？
4. 我期望牙齒美（漂）白能達到的療效，牙醫師認為可行嗎？
5. 我希望要快速有效還是我能接受漸進改善？
6. 我的牙齒能夠達到多白（療效）？維持多久？
7. 我會不會很不舒服？有沒有副作用？
8. 牙齒美（漂）白需要花費我多少時間與金錢？
9. 治療後我要怎麼保養維護？
10. 我適合做牙齒美（漂）白治療嗎？

2-1

牙齒美白治療方式種類介紹

1. 磨砂去斑
2. 診間強效漂白
3. 居家牙托漂白
4. 齒內漂白
5. 開架式牙齒美白產品
6. 美容陶瓷貼片與全瓷牙冠

介紹請見 1-2 章節說明。

2-2

我適合選擇那種美白方式？

牙齒美白的方式有很多，目前牙醫醫療院所使用且效果較良好的方式，主要有磨砂去斑、診間強效漂白、居家牙托漂白、陶瓷貼片等 4 種。



4 種常用牙齒美白方式比較表



	磨砂去斑	診間強效漂白	居家牙托漂白	陶瓷貼片
治療方式	以低濃度鹽酸搭配打磨膏或奈米微粒樹脂、磨除、修復再拋光保護	牙齒表面上塗較濃的過氧化氫美白藥劑，利用冷光將沉積的色素移除	牙醫師印模、製作個人專用牙托，自行在家中將藥劑倒入牙托，每天配戴約 6-8 小時	將牙齒表面磨掉一點，再取模製作薄薄一層的瓷片，將瓷片黏合在牙齒上
療程時間	30 分鐘	1-1.5 小時	1-2 個月	依牙齒狀況而定
提升色階	清除表面染色及斑紋	5-7 階	3-5 階	可選擇想要的牙齒色階
價格	較低	中	低	高
維持時間	短	中	中	長
優點	適合牙齒被菸垢、茶垢等染色者	美白效果立即	療程時間久但較不易造成敏感	可同時修正牙齒外型
註：維持時間因個人使用習慣，衛生清潔等因素而有所不同				

請問我到底適合哪一種美白方式？

每個人牙齒狀況都不同，因此適合的牙齒漂白方式也不一樣，以下有六個原則可作為牙齒美白前的參考。

1. 有蛀牙或牙周病患者，要先把病灶治療完成才適合
2. 牙齒中的假牙或補綴物顏色無法改變
3. 無法戒除抽菸或吃檳榔的人，牙齒漂白難有持續效果
4. 牙齒美白過程會使用化學藥劑，不建議孕婦使用
5. 年齡未達 16 歲不宜做漂白治療
6. 有牙根敏感者要先去敏感治療再做漂白治療

以上六個原則只是牙齒漂白前自我檢視的簡單方式，如果想進一步了解自己到底適合哪種牙齒美白方式，還是要預約諮詢，由牙醫師依據專業、牙齒美學進行判斷，瞭解您的需求、討論過後，才能為您訂製最適合的牙齒漂白治療，讓您擁有一口亮麗迷人的牙齒。

2-3

牙齒漂白後能維持多久？

自然牙齒隨著時間進展，及飲食習慣不同又會形成色素沈積，因此牙齒漂白後過了幾年後，效果會變差，可能要重新施作美白才能維持白淨的牙色。若是做居家美白，只要牙齒排列沒改變，原製作牙托還可用，只需加購美白藥劑，定期維護即可。

詳細牙齒漂白後能維持的時間會因患者維護的狀況而有所不同，每種牙齒漂白後的預估維持時間因個人使用習慣、衛生清潔等因素影

CHAPTER
03

牙齒美白治療 流程介紹

牙齒美白治療流程可分為 3 個階段

- (1) 術前檢查與評估並決定治療計劃
- (2) 治療過程與結果評估
- (3) 治療後的清潔維持與保養

本篇將介紹各種治療方式，從輕微牙齒變色到深層染色難症治療，作一系列的介紹，可以幫助民眾了解牙齒美白治療的面面觀並且選擇最適合自己的治療方式，右圖為牙齒美白治療計畫流程圖，依照染色程度有相對應較合適的治療方式，實際治療流程建議可以和牙醫師討論後執行，並能給予民眾健康正確又安全的牙齒美白治療觀念。

牙齒美白的診斷與治療計劃流程圖 (圖 3-1)



3-1

牙齒表面去斑

牙齒表面去斑一般而言是適合針對表淺的染色去斑處理，通常會被用於輕微的氟斑齒，表淺輕微的脫鈣變色以及因為飲食或不良習慣如抽菸，嚼食檳榔所造成的外染色等方面的治療。

a. 表淺的輕微脫鈣或輕微的氟斑齒

本項治療必須於診間由專業的牙醫師親自操作，早期是利用低濃度鹽酸搭配打磨膏的方式輕微地把脫鈣變色的地方磨除後再進行拋光保護。近來因為材料的進步，有推出針對光滑牙面的輕微脫鈣變色會以奈米微粒樹脂進行修復後再拋光亦可達到不錯的效果，但是不論新的或舊的治療方式，治療結果的好與壞會取決於變色範圍的深度，如果變色或脫鈣的範圍太深導致必須去除太多齒質或奈米樹脂無法進入那麼深時，治療效果將無法達到。通常會改以樹脂填補或陶瓷貼片來做修復。因此治療前牙醫師必須與民眾先做好評估與溝通才行。

b. 飲食或抽菸 | 嚼食檳榔之不良習慣所造成的外染色

通常外染色大多是以物理的方法來將色素做移除，此類的材料如美白牙膏、牙粉、打磨膏以及較新的專業口內噴砂，均是以研磨的方式來達到去除外染色的方法，值得注意的是牙粉或美白牙膏通常含有研磨顆粒來幫助去除染色，研磨顆粒越粗糙效果會越好，但是往往同時也會把好的齒質磨除造成牙齒珐瑯質變薄，最終導致敏感現象產生。口內噴砂則是由牙醫師利用口內噴砂機搭配細微顆粒的碳酸氫鈉

粉混合空氣和水，打掉附著在牙齒表面色素顆粒來達到去除染色的作用。口內噴砂因為是有經過設計同時又必須由牙醫師親自操作，因此相對而言是較安全的方式，完成去除染色後必須告訴病患要改正不良習慣或飲食方式，否則外染色仍會持續發生。

磨砂去斑照片



圖 1 治療前



圖 2 塗抹上磨砂去斑膏，並做好隔離措施



圖 3 使用磨砂膏來回拋光去斑



圖 4 治療後完成圖

3-2

診間強效漂白

診間強效漂白通常必須要在牙醫診間內由牙醫師親自操作。它的原理是使用高濃度的過氧化氫或過碳酸醯胺等漂白藥劑，利用光能或熱能做催化使其加速進行美白的效果。早期常見的有加熱或照光的方式，現今則加入了光起始作用劑。因此可利用鐳射光、電漿、冷光等方法來提供催化作用。具有短時間，高成效以及可用於較嚴重之內染色病患的優點。但因為使用的是高濃度的藥劑，相對而言，牙醫師必須要有適當的術前診斷，評估能力以及操作技巧。患者如果有蛀牙或未完成之根管治療均需要事先處理好。進行治療前牙醫師必須將病患的軟組織如牙齦，頰黏膜及嘴唇做好保護措施，同時治療過程，患者、牙醫師及助理人員均需戴上橘色的防護眼鏡以免強光之傷害，治療時間一次大約需要 3-4 個療程，每個療程約 10-15 分鐘，共約 1 小時即可完成治療。雖然短時間立即可完成治療但是病患發生術後敏感的機率較高，程度也較嚴重。此外也無法像居家漂白一樣，如果不要太白可稍微控制美白的程度。如果牙醫師評估有需要再進行第二次治療時，建議需要間隔至少兩週以上再做第二次治療會比較安全。目前對於國內診間強效漂白而言，由於高濃度的過氧化氫藥劑仍存有使用上的風險，使用合法有衛署許可字號的診間美白藥劑才能確保治療安全。而市面上多以相對較低濃度的藥劑來進行治療。其所產生的術後敏感問題，雖可大幅減少，但也因為濃度降低因此回色也相對的快速，建議需搭配居家美白來使用可達到縮短療程時間，減少術後敏感，又能維持較好的美白效果。

診間強效漂白 | 流程



a 治療前先用比色板比色



b 放上張口器隔離嘴唇



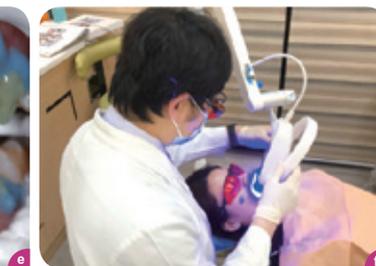
c 放上牙齦保護劑避免藥劑滲入軟組織



d 防濕隔離完成後準備塗抹藥劑



e 將牙齒漂白藥劑塗抹均勻



f 光照設備對準口內，並隨時監控



g 治療完成後塗上去敏感藥劑



h 治療完成拍照紀錄

診間強效漂白 | 案例分享



術前



術後

3-3

居家牙托漂白

居家漂白是利用客製化的個人牙托搭配低濃度的過碳酸醯胺（10~16%）來進行美白治療，它是目前最常見的有效及安全的美白方式，同樣也適合用於牙齒有較嚴重之內染色的患者。根據研究顯示居家漂白由於是低濃度長時間的作用，因此在某些狀況下較適合使用居家漂白，但也因為長時間的配戴往往會造成患者生活上的麻煩，同時佩戴期間病患還是有可能會有敏感的現象，因此有些牙醫師會合併居家及診間漂白兩種治療來縮短療程。

治療前，牙醫師會先利用印模材料紀錄牙齒型態與排列位置，並以此模型製作出客製化的個人漂白牙托，臨床上牙醫師先幫患者進行術前比色後，再清潔牙齒然後進行牙托試戴，此時必須特別留意牙托邊緣是否會刺激到牙齦，或者無法形成緊密的貼合而造成日後藥劑外漏，如果有上述情形，則需進行修整或甚至重新製作。接著教導患者操作使用及安排定期回診觀察，並隨時依狀況做調整。對患者而言，居家漂白相對於診間強效漂白價格較為低廉但效果同樣卓越，數年後如果發生回色問題，可直接利用原來的牙托再進行一至數週的居家漂白，即可延長美白的效果。臨床上患者如果發現有敏感現象可間隔幾天再使用或降低使用的劑量。患者也可於術前或術後使用抗敏感牙膏或氟化鈉，這些方法均可使術後敏感度減低。如果敏感狀況一直無法改善，則建議儘快聯絡牙醫師進行再評估及處置，來避免引發牙髓發炎等較嚴重的併發症。

居家漂白 | 流程



a 牙醫師向患者說明使用流程並告知注意事項



b 示範如何裝戴居家牙托與藥劑置放位置說明並讓患者自行操作一遍



c 記錄術前牙齒變色程度



d 病患自行操作戴上牙托

居家漂白 | 案例

治療前



治療後



3-4

齒內漂白



對曾經接受過根管治療的牙齒或是有些牙齒，因為外傷導致血紅素跑到牙本質小管，造成牙齒變成紅棕色，或牙髓神經壞死導致牙齒變暗沉。此時我們可以藉由牙冠內美白來達成改變牙齒顏色的效果。齒內漂白的的方法為將抽過神經的牙齒移除牙冠內的臨時填補材料，並做好防滲層以免藥劑藉由牙本質小管跑到牙周韌帶導致牙根產生吸收現象；通常我們使用的藥劑為單獨使用 37% 過碳酸醯胺、過硼酸鈉或者混用 5~35% 過氧化氫。放入到牙冠內進行漂白，以前會提供熱能來加強反應但先前的研究報告顯示，治療過程加上熱能反應恐怕會造成牙根吸收的比率變高，現今已甚少使用加熱方式來促進反應。漂白藥劑放入後，必須確保與外界有良好的隔絕以免藥劑滲漏到口內，大約一週後請病患回診評估檢查並重複放藥過程直到達成理想顏色，通常整個療程大約需要 2-6 次左右，完成後牙醫師會利用氫氧化鈣加上水調成的糊劑放入到牙冠內 7-14 天，以中和酸性並促進修復。最後等到兩週後再進行永久性之填補。齒內漂白的成功率可達 95%，但必須謹慎選擇漂白藥劑與治療方式，並配合正確評估和操作，否則牙根出現外吸收的問題狀況會使得治療變得複雜，嚴重時恐需拔除。

3-5

開架式美白產品

由於居家和診間強效漂白收費價格均較昂貴，且必須到診間數次，因此市面上就出現了很多美白牙齒產品，包括有美白漱口水，美白牙膏，美白口香糖以及低濃度的美白藥劑、毛刷或膠帶，這些產品雖說較便宜而且號稱不需要牙醫師的監督使用，但往往也因為濃度較

低所以美白成效較沒那麼理想或持久。而患者通常會想要持續使用來維持美白效果的心態，如此一來牙齒很容易因長時間接觸這些藥劑而造成齒質受損。另外還有一些不肖的美容人員（非專業牙醫師團隊）引進低濃度的診間美白藥劑及機器，提供給病患自己操作使用藉以歸避醫療法規。如果缺乏完整的評估和治療，藥劑可能會滲入較深的蛀牙而引發神經發炎甚至牙髓壞死、敏感牙齒更敏感、口內軟組織的化學灼傷，甚至蛀牙脫鈣區域反而顏色變得更深更難看，以及齒質受損等後遺症。所以患者切記一定要在合格牙醫師指導操作下才能安全的達到美白的效果。國外的研究也是建議必須再經由合格專業牙醫師且完整的美白療程一段時間後，如果想要維持效果考慮利用這些開架式美白產品來輔助延長美白效果，這類開架式牙齒美白產品僅可當作是保養清潔維護使用，不能當作真正的牙齒美白治療方式，切莫逕自恣意使用以免花錢傷身又達不到療效，得不償失，必要時可向牙醫師諮詢。

3-6

美容陶瓷貼片或全瓷牙冠



理論上，如果牙齒漂白是將色素的環鍵打斷變成直鏈狀結構，如此一來就可以讓牙齒顏色變淡變白，但若是太嚴重的內染色、環狀變色存在、大範圍填補材料或者是病患想要特殊顏色或改變形狀大小的話，這些都不是單靠美白就能達成的效果，往往都需要藉由一些較永久修復性的材料才有辦法達成理想結果，其中較常被使用的就是陶瓷貼片或全瓷牙冠。



a. 陶瓷貼片

將在牙齒表面磨除 0.3-1mm 厚度的齒質，利用燒瓷、壓鑄或電腦輔助設計製造，研磨製作出一片宛如牙齒外型的陶瓷貼片，再利用黏著材料將陶瓷貼片黏附在牙齒上，以達到美觀的目的。其好處和全瓷牙冠相比，可保留較多的齒質，但是缺點為牙齒變色太嚴重則無法遮蔽的很理想漂亮，由於療程範圍較精細微小，牙醫師及牙技師兩方都需要有較高超的技術才能達到的治療結果。

b. 全瓷牙冠

如果牙齒有太嚴重的缺損或齒內治療過，牙醫師就會傾向於建議做全瓷牙冠來修復。前牙牙冠依材質可分成傳統的陶瓷金屬牙冠以及較新的全瓷牙冠。傳統金屬牙冠由於在牙齦較薄之患者易發生有金屬顏色外露造成不美觀之現象，因此漸漸有被全瓷牙冠取代的跡象。現今全瓷牙冠較常被使用的有半透性較高，強度中等的二矽酸鋰鹽，有強度較高的二氧化鋯或氧化鋁搭配玻璃陶瓷以增加美觀的全瓷牙冠，到最新的高強度且美觀的多層次全氧化鋯。

結語：不管選擇何種牙齒美白治療方式或材料，重點均在於患者和醫師之間有沒有良好的配合與充分溝通，牙醫師術前應先做完整的評估和說明，各式治療計畫的優缺點分析，以利患者決定最適合的方式。如此一來才能達到理想且滿意的治療結果。



治療前牙齒排列不整齊



治療後牙齒排列較美觀自然



前牙 5 顆自然美觀的全瓷冠



傳統金屬鑲嵌陶瓷牙冠



美觀自然的全瓷牙冠

CHAPTER 04 牙齒美白術後需知

4-1

術後敏感

根據研究報告顯示，有將近 7 成左右的患者在做牙齒漂白療程中或治療後會有牙齒敏感的情形發生。其敏感的程度會與漂白藥劑濃度的高低有相關性，因此診間強效美白的敏感程度可能會比居家美白要來得嚴重。主要原因是因為當牙齒在接觸到漂白藥劑後，藥劑會滲透到牙髓腔，而造成暫時性的牙神經發炎，導致閾值降低引發牙齒敏感或疼痛。有些研究顯示，在接觸藥劑之後數小時至數天，都有可能發生敏感現象。所以如果患者本身有牙齒敏感之問題，要做美白治療時，牙醫師就必須要非常謹慎，預防措施包括提前數週進行去敏感治療（可給予去敏感牙膏，去敏感劑，氟化鈉或樹脂填補），而較嚴重者可考慮術前 1-2 小時給予止痛藥，治療中如遇敏感問題太嚴重，就減低劑量或間隔數天才佩戴牙托，甚至考慮中斷治療。術後則可以利用去敏感牙膏或氟化鈉放置在美白牙托上佩戴 10-30 分鐘，甚至整晚，來改善敏感現象。目前牙科美白藥劑盒內通常均有提供術後減敏和強化齒質的藥劑，以供治療後預防保養之用。



4-2

如何清潔保養

當在進行牙齒漂白治療時由於牙齒的通透性及齒質受到改變因此在刷牙時必須選擇較軟刷毛，同時力道不能太強以免導致敏感現象更嚴重。牙齦如果有刺激造成紅腫或變白就必須思考是否牙托邊緣太長刺激到牙齦亦或是密合度不足導致藥劑外漏灼傷。如果牙齦有灼傷變白可利用維他命 E 或塗抹口內藥膏來還原牙齦的狀況。其餘正常的每天清潔保養以及定期回牙醫師診間做檢查和清潔均是必要的，再讓牙齒恢復亮白美麗的時，健康與安全的治療更是牙醫師的使命，選擇最合適的治療才能避免不必要的併發症產生，民眾應該了解不同的牙齒美白方式與療程，依評估與需求來做最終決定，有任何疑問也應充分與牙醫師溝通討論，才能達到理想的治療結果。

刷牙是維護牙齒健康的主要方法，許多人為了擁有一口潔白健康的牙齒，每天都要刷牙，但你確定你的刷牙方式正確嗎？如果刷牙的方法不當，容易造成牙齒損傷、牙齒磨損、牙齦萎縮等等。

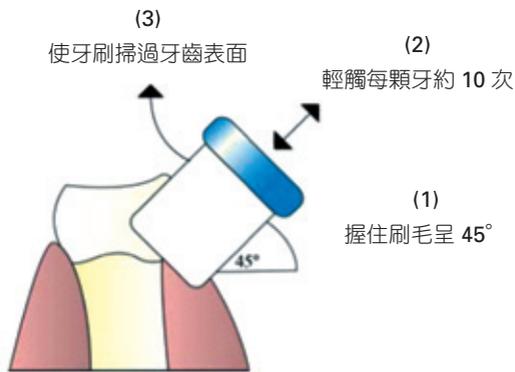
刷牙配合牙膏可去除口腔異味和異物的殘留，減少細菌及其營養物質，預防齲齒和牙周病。並通過刷牙可幫助牙齦按摩作用，達到促進血液循環，增強牙齦上皮組織的角化程度，提高牙齦組織的健康性。徹底清潔牙齒，目的是要將黏附在牙齒、假牙、矯正器上的牙菌斑清除掉，而避免牙菌斑聚集導致蛀牙及牙周病的發生。

刷牙能將牙齒表面的牙菌斑清除，建議每天早上起床及晚上睡前，用餐後清潔牙齒，徹底清潔牙菌斑，避免蛀牙及牙周病的發生。

刷牙的方式 - 貝氏刷牙法

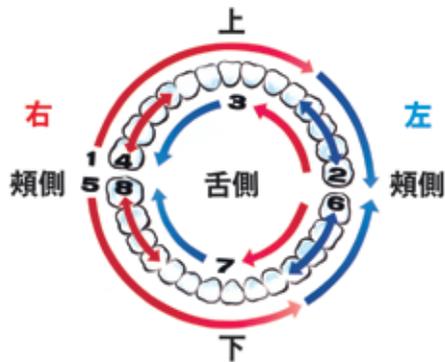
第一步：

由上排、下排單邊牙齒的最內側開始，把牙刷放在牙齦邊緣的位置，刷毛要傾斜 45 度，沿著牙齦（牙肉）與牙齒外側邊緣，以兩顆牙齒為一組，輕柔地清潔每顆牙齒的牙齦（牙肉）與牙齒邊緣。



第二步：

沿著牙齦（牙肉）與牙齒內側邊緣及大牙後側，輕柔地刷每顆牙的內壁。



第三步：

輕輕地前後推刷上、下排牙齒的咀嚼面。

第四步：

將牙刷伸直放於門牙裏面，利用牙刷前端毛頭，清潔上、下排每一顆門牙。

清潔牙齒小叮嚀：

1. 即使能掌握刷牙技巧，也要選用合適的牙刷和牙膏。
2. 刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌斑，要清除牙齒鄰面的牙菌斑，便要使用牙線或牙間刷。
3. 要有效預防蛀牙，應先刷牙，然後使用牙線。

使用牙線的重要性：

許多人很努力的使用牙刷清潔牙齒，但還是有不少病患罹患齲齒。原因是刷牙只可以清潔牙齒表面，要清除牙齒鄰面的牙菌斑，必須每天使用牙線。家長或護理人員亦可使用牙線協助孩子或有需要人士清潔牙齒面。

如何使用牙線：

第一步：

首先取出大約 20-25 厘米長的牙線，結成一個圈。用雙手的拇指及食指操縱一段約 2 厘米長的牙線。



第二步：

將牙線左右拉動，慢慢地讓它滑進牙縫內。

**第三步：**

把牙線緊貼牙齒鄰面成「C」字形，上下拉動，然後將牙線緊貼另一邊鄰面重複上下拉動的動作。

使用牙線小叮嚀：

如患有牙周病而引致牙齦萎縮，牙根與牙齦之間會形成較寬的罅隙，這情況下可選擇先使用沖牙機並使用牙間刷代替牙線。



更多的潔牙影片，請參考 QR Code

4-3**飲食控制與維護**

日常飲食造成的牙齒變色：在日常飲食中的食物可能含有色素，會藉由機械性或化學性的直接方式覆蓋在牙齒表面上，造成牙齒表面顏色改變。

常見的會讓牙齒染色的飲食習慣有：

1. 香菸中包含的尼古丁會在口水中分解，形成酸性物質，造成牙齒的表面通透能力增加，於牙齒的表面形成黑棕色的沈積物。
2. 茶葉及咖啡中常見的單寧酸成分，是一種類似兒茶酚或葡萄籽的聚芬類結構，長期的接觸牙齒會使牙齒的顏色變黃。
3. 一些含有正電荷的殺菌劑，如漱口水，會造成牙齒表面棕色的染色，尤其是在長期使用茶葉或是咖啡的人更為明顯。這可能是因為帶正電的粒子會吸附在牙齒表面，使得其他金屬離子或是含有芬類結構的色素更容易吸附在牙齒的表面上使得牙齒變色。
4. 對於口腔衛生較差的人，由於牙齒表面長期附著的牙菌班會吸附一些有機物及微生物，造成牙齒表面變黃，尤其在齒頸部的區域更為明顯。這些外來的染色，一開始可能只侷限於牙齒的表面上，但由於牙齒先天的通透性或是後天的裂紋，都有可能讓外來的染色進入牙齒內部，造成更進一步牙齒的變色。

■ 接下來您要知道必須要盡量避免會讓牙齒染色的食物有？

1. 黑咖啡
2. 茶，特別是紅茶和綠茶
3. 番茄醬，醬油等酸性調味料
4. 可樂等碳酸飲料
5. 有顏色之運動飲料
6. 紅酒

紅葡萄酒和黑咖啡含有深色素分子，而高度酸性的飲料可能會侵蝕你的牙釉質，使之更容易被染色分子附著。

■ 除了吃喝以外，以下為其它主要染色來源：

1. 抽菸
2. 老化
3. 某些藥物

另外，牙齒黃還可能是遺傳性的，遺傳性黃牙應當及早診治，以防對後代造成不利的影響。

■ 所以避免牙齒被染色的小秘方有：

1. 牙齒漂白後應避免飲用碳酸類飲料（如可樂）或柑橘類水果或果汁以免加重敏感現象。
2. 避免喝茶或咖啡等易染色之飲品，如需飲用建議快速喝完然後立刻刷牙、漱口，以減少因表面通透性變高而容易有色素附著，除了黑咖啡，可加入不同比例的鮮奶或奶球，使牙齒不容易被顏色太深的咖啡染色。也可以使用吸管來飲用，目的是不要讓黑咖啡的顏色沾染到全口的牙齒。

3. 治療期間深色食物如番茄醬類，醬油類食物等也是少用或食用後儘速漱口，以減少因表面通透性變高而容易有色素附著。
4. 水果切開放置後產生變色者如蘋果，梨子也是儘早吃完以免因氧化還原作用影響到美白效果。
5. 在治療期間或術後 24 小時內盡量以白色食物為主。
6. 戒除吸菸或嚼食檳榔等不良習慣。
7. 通常美白效果因人而異可維持一至三或四年。中間可以短暫使用開架式商品維護或利用居家漂白方式來維持或延長治療效果，刷牙時使用合適的牙膏選擇使用含有美白成分的合適牙膏也是一種方法。
8. 嚼食無糖口香糖，它可以刺激口水分泌，達到些許「清洗潔淨」的效果。
9. 定期每半年洗牙一次，也可以去除部分牙齒表面染色咖啡茶漬的方式。

平時的維護保養可以配合使用美白牙膏產品。美白牙膏中的成分比普通牙膏含有較粗顆粒，磨砂去污的功能會大一點，所以刷牙時要輕些刷。它會把你平時喝的茶、咖啡、抽菸等染上的輕微垢漬刷掉。但如果你是內因性的牙齒染色，如四環黴素牙齒染色，那它就無能為力了。

所以在用美白牙膏刷牙時，要注意不要太大力刷，而且不要長期用，避免損傷牙齒，建議可以與普通牙膏交替使用。如果真是想讓牙齒長期穩定白皙亮眼的話，建議諮詢專業牙醫師，他們會給你更好的建議。

出版單位：社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
牙齒美白治療參考指引·民眾版 / 郭文燦總編輯

ISBN 978-986-98547-0-2 (平裝)

108 年度牙齒美白健康照護手冊 **民眾版**

指導單位：衛生福利部

發行單位：社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

發行人：王棟源

計畫主持人：謝尚廷

協同主持人：張文炳、黃明裕

執行長：王俊勝

總編輯：郭文傑

副總編輯：黃士豪

編輯委員：張珈瑜、梁晁華

編審顧問：吳榮達、李伯訓、季麟揚、林光勳、周昭祺、張晏祥、
莊淑芬、陳敏慧、陳瑞松、黃瓊芳、黃耀慧、葉建陽、
蔡朝正、鄭信忠、蕭世光

美編：想像力視覺設計所

地址：台北市中山區復興北路 420 號 10 樓

電話：02-25000133

傳真：02-25000126

網址：<http://www.cda.org.tw>

出版日期：2019 年 11 月

指導單位：衛生福利部心理及口腔健康司

著作財產權人：衛生福利部



官網 QR Code

本書保留所有權利，欲利用本書或部分內容者
需徵求著作財產權人衛生福利部同意或書面授權，請洽衛生福利部（電話：02-85906666）