

怎樣美白我的牙齒？

牙漬有兩種。一種是內源性的，一種是外源性的。

外源性牙漬出現在牙齒表面。可由煙草、牙結石和有色食品飲料所導致。導致牙漬的飲料包括咖啡、茶、紅酒和深色汽水。



外源性牙漬

內源性牙齒色斑出現在牙齒表層之下。可由年齡增長、過度攝入氟化物和某些藥物所導致。



內源性牙漬

在商店就能買到的家用美白產品

- 美白牙貼可以去除內源性牙漬。將牙貼貼到牙齒上，使增白劑進入到牙齒內部起效。



- 將美白貼分別貼在上牙和下牙。
- 將牙貼保持30分鐘或遵照包裝上指示的時間。
- 經常使用美白牙膏可以除去牙表面的牙漬。每次用美白牙膏刷牙時，您都是在預防由食物、飲料、煙草或牙菌斑沉積所導致的牙漬。

專業美白 在牙科診所

您的牙醫可以為您提供有效的門診牙齒美白方案。包括凝膠和美白燈。

凝膠含有高濃度的過氧化物，能滲透牙齒從而減輕牙漬。請諮詢您的牙醫，獲取更多關於門診美白治療的資訊。



- 將美白凝膠塗在門牙上。
- 讓凝膠在牙齒上停留15至20分鐘，然後洗去。

家用處方療法

您也可以在家中用牙醫開的處方美白產品來美白您的微笑。

牙醫會根據您的牙齒來製作模具，然後給您一個量身定制的透明塑膠牙托。在家中，您在定做的牙托中擠滿美白凝膠。讓凝膠在您的牙齒上保留1小時以上。



- 將美白凝膠擠入定做的牙托內。
- 配戴牙托1小時以上。

預防牙漬小提示

- 每天刷牙並用牙線清潔牙齒兩次，能預防牙菌斑和牙結石的沉積，並清除牙齒表面的色斑。
- 減少攝入深色的食物和飲料，比如漿果、咖啡、茶和紅酒。
- 不要吸煙或咀嚼煙草。
- 使用美白牙膏和牙貼等美白產品。
- 每6個月去看一次牙醫進行定期洗牙。

欲了解更多有關牙齒美白的提示，請諮詢您的牙醫或者訪問 oralb.com。