

# 牙齿美白你选对方法了吗

牙齿不够白怎么办?用美白牙膏?刷牙?漂白?还是做美容冠……口腔科医生提醒,由于各人牙齿问题各异,牙齿美白的方法手段也不同,不能因为过度追求美白而罔顾牙齿本身的健康。医生建议,若牙齿本身形状排列较好,也无其他疾病的话,建议在不损伤和牙齿的前提下做美白,牙齿美容应是护牙而不是损牙。

## 牙齿变色,不良习惯是要因

我们都知道,不管是长出的第一颗乳牙还是新换的第一颗恒牙,都是白净的,为什么用着用着就变黄变黑了呢?口腔专家房思炼解析,牙齿之所以变色,主要都是日常的不良习惯所造成,“通常是因为没有养成良好的刷牙习惯,其次则是因为长期的吸烟或者饮茶、咖啡等造成的牙齿变色。”

此外,牙齿在发育过程中由于营养不好或生过病,会使牙齿的钙化受到影响,牙齿也会变得黄而松脆。还有就是病理性牙齿变色,如牙髓坏死引起的牙变色——牙齿受外伤引起牙髓出血、坏死,牙齿就会变为暗红色、褐色或青灰色。“另外因为服用药物导致的牙齿变色,如四环素牙;因长期饮用含氟量高水质的氟斑牙等,都是造成牙齿变色的原因。”房思炼补充说道。

### 健康白牙 应是淡黄如珍珠般的颜色

对于牙齿美白程度,大多人没有概念,是否像明星一样的雪白牙齿才算白呢?房思炼认为,从牙医的角度来看,牙齿美白有两个概念:一是还原牙齿本身的颜色,二是改变牙齿本身的颜色(即所谓的亮白牙齿)。

健康的牙齿,美白应该是以还原牙齿本身颜色为前提的,祛除掩盖在牙齿上的斑迹。“健康亚洲人的牙齿应该是淡黄如珍珠般的颜色,除非是职业需要,过度雪白反而会不自然,也不好看。”



## 建议使用以不损伤牙齿为前提的美白方法

房思炼介绍,如果是由于外在色素堆积造成的牙齿变色,除了减少吸烟或者饮茶、饮咖啡的频率、好好刷牙之外,可以使用洁牙(洗牙)或者冷光美白的方式解决。

对于营养因素造成的牙齿变色问题,相对来说药物美白实现的可能性不是很大。所以通常会采用牙贴面或者美容冠、全瓷牙的方式进行牙齿的美白修复。对于病理性牙齿变色,最好的方式就是安装假

牙,尤其是伤及到牙髓的牙齿,最好的镶牙方式就是种植牙。

而对于因水质造成的氟斑牙,中轻度的氟斑牙,建议采用冷光美白;严重的牙釉质染色,则建议使用美容冠。“所有的牙齿美白方式都是因人而异的,因此最好去咨询你的牙科医生,听从医生的建议去选择。不过要强调的是,一定是先从不损伤牙齿的方法考虑起,如非必要,‘保牙’应是最关键的。”房思炼提醒。

常见美白牙齿方法大 pk	
无创	<b>冷光美白</b> <b>原理:</b> 通过冷光将药物(过氧化氢)渗透到牙齿组织中去(氧化还原反应)。去除牙齿表面及深层附着的色素,从而达到美白的效果。 <b>优点:</b> 操作时间仅需 30 分钟。低温冷光减轻对牙神经的刺激。美白过程完全不接触牙龈,对牙齿结构及珐琅质不会造成任何伤害。一次性、无刺激、无副作用,美白效果可持续两年以上。 <b>缺点:</b> 属于化学漂白的一种,对于牙齿釉质有一定伤害,容易令牙本质失去必要保护而出现冷热过敏的痛苦。 <b>适应症:</b> 氟斑牙、四环素牙、色素沉淀、牙釉质发育不全、龋齿、死髓牙。 <b>超声波洗牙</b> <b>原理:</b> 通过超声波的高频震荡作用去除牙石、菌斑和色泽并
	<b>牙贴面美白</b> <b>原理:</b> 采用粘接技术,对牙齿表面缺损、着色牙、变色牙和畸形牙等,在保存活髓、少磨牙或不磨牙的情况下,用修复材料直接或间接粘接覆盖,以恢复牙体正常形态和改善其色泽的一种修复方法。 <b>优点:</b> 瓷贴面磨除牙体组织少,有些情况下甚至不用磨除牙体组织,这样可以保存大量的牙体组织,不需要杀神经。 <b>缺点:</b> 贴面粘接前要进行牙面的酸蚀,这可能会引起牙齿的过敏症状,冷热刺激可能加重该
	<b>美容冠(烤瓷牙)</b> 美容冠是把健康的牙齿磨出很薄的一层(烤瓷牙是磨成小锥状),再把做好的烤瓷牙冠套在磨小的牙齿上,可维持 10 年。 <b>优点:</b> 美白牙齿效果明显,持久度高。 <b>缺点:</b> 损伤性治疗,不可逆。 <b>适应症:</b> 适用于重度四环素牙、氟斑牙、牙齿有残缺及牙列不齐的严重个案。(陈学敏)
有创	症状,甚至刺激牙髓而演变为牙髓炎。 <b>适应症:</b> 中、重度四环素牙、氟斑牙、药物性变色牙、遗传性黄牙。

## 油烟燃气产生有害物 煎炒蒸煮都会伤到肺

# 打开油烟机,等于系了安全带

抵御室外空气污染固然重要,但室内空气污染却很少引起人们的重视。厨房就是室内空气污染的“重灾区”。

美国能源部劳伦斯伯克利国家实验室科学家近期在《环境健康展望期刊》上发表的新研究显示,使用天然气灶会让人暴露在有害燃烧副产物的环境中。使用天然气烹饪结束后,虽然空气中一氧化碳和甲醛的含量普遍偏低,但二氧化氮的浓度却超过了美国室外空气中二氧化氮浓度的法定上限。英国的研究者也通过检测证实了这一结果:做饭时,厨房内的二氧化氮含量是室外的 3 倍。这是因为厨房里煤气、天然气燃烧时产生较高的火焰温度,生成氮氧化物(一氧化氮和二氧化氮)。燃烧温度越高,氮氧化物的浓度越高。

虽然烹饪产生的氮氧化物不会立刻对人体产生致命威胁,却能慢慢侵入人体,诱发各种病症。二氧化氮会让人对致敏物质更为敏感,如宠物的皮屑;二氧化氮还会破坏皮肤组织,久而久之,皮肤就会变得松弛无弹性、布满皱纹、灰暗又粗糙;经常处在这种环境中,会导致哮喘和其他呼吸系统疾病。氮氧化物还能够直接到达呼吸道深部细支气管及肺泡,溶于水形成亚硝酸、硝酸,刺激、腐蚀肺组织,引起肺水肿,严重者更可能发展成肺癌。

二氧化氮有明显刺激性气味,但一氧化氮却没有味道,所以一定要学会观察煤气燃烧时的颜色,如果火焰是黄色而非蓝色,则说明燃气质量、燃气灶或周围通风有问题。烹饪时要注意以下五点:一是通风,烹饪时可以开窗,烹饪结束后要继续通风 10 分钟;二是选择

顶吸油烟机,侧吸式虽然外观好看,但没有顶吸的吸烟效果好,同时烹饪时要选择能被油烟机完全罩住的那个火眼;三是厨房油烟机的通风孔最好排向室外,而不是通风道;四是可以选择低氮灶,减少氮氧化物排放量;五是必要时佩戴口罩,可以减少二氧化氮的吸入。

需要提醒的是,有些人认为煮汤、煮粥时没有用到油,就不开油烟机,这是错误的想法。油烟机的作用不仅是吸油烟,还能吸走燃烧产生的有害气体。在抽油烟机停用的情况下,只要几分钟,燃烧产生的氮氧化合物就会超过标准 5 倍。所以不论是煎、炒,还是煮、蒸、炖,都要打开抽油烟机,这跟开车时必须系安全带一样重要。烹饪完毕要继续运转 3~5 分钟,以便排出残留的有害气体。改变厨具也是不错的方法,相比煤气、天然气,电磁炉、微波炉升温快、无明火、产生有害气体少,更安全。(崔健)



## 红糖水,暖胃养血

很多人都知道喝红糖水能改善寒性痛经、产后吃红糖有散寒暖胃的作用,其实,红糖的功效远不止这些。红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、活血化瘀的作用,也适合老人和贫血的儿童食用。

老人喝红糖水,能帮助维持正常的代谢功能,延缓衰老。如果在红糖水中加入银耳、枸杞、红枣或者红豆一起煮,有利尿的功效,能缓解腹胀;红糖加桂圆、姜汁一起煮开,做成红糖桂圆姜水则有补血温中的作用,在寒冷的冬天里不再手脚冰凉。红糖煮荷包蛋能让老人面色红润、有精神,红糖泡桂圆干可以改善睡眠。

红糖除了内服,还可以外敷。秋冬季节皮肤因寒冷干燥而瘙痒,也可用红糖水擦洗身体,能减轻干痒。红糖还可以做美白滋润面膜,糖蜜能把过量的黑色素从真皮层中导出,并通过淋巴系统排出体外。红茶和红糖各两汤匙,加适量水煎煮,取少许面粉用红糖茶水调匀敷面,15 分钟后洗净,每天 1 次,坚持 1 个月,可使皮肤白皙润泽。此外,夏天蜜蜂较多,如果小孩子被蜇了,可取少许浓度较高的红糖水

