

关于牙齿美白那些事

王庆

西安存济口腔医院 710005

随着口腔美学理念普及，牙齿美白成为大众接受度最高的微创口腔医美项目。但目前公众对牙齿美白的原理、适应症、禁忌证及养护规范认知不足，存在偏方美白、过度美白、混淆洗牙与美白等大量误区，极易造成牙釉质损伤、牙本质敏感、牙龈刺激等并发症。本文从牙齿变色病因、主流美白技术原理、适用范围、常见误区及术后维护策略等方面进行系统阐述，为大众提供科学、安全、规范的牙齿美白参考。

一、牙齿着色的分类与发病机制

临床所见的牙齿发黄、发暗、色斑、发黑等异常着色，根据病因可分为外源性着色与内源性着色两类。

外源性着色为临床最常见类型，占牙齿变色人80%以上。其主要机制为外界色素物质吸附、沉积于牙面菌斑、牙石及牙釉质微孔结构中。长期摄入浓茶、咖啡、碳酸饮料、深色饮食，以及长期吸烟、咀嚼槟榔，会持续造成色素堆积。同时，口腔清洁方式不当、刷牙不彻底、长期不使用牙线，会导致食物软垢矿化形成牙结石，进一步加重牙面暗沉发黄。此类着色仅局限于牙齿表面，牙体硬组织结构完整，通过清洁与美白手段改善效果显著。

内源性着色为牙体内部结构性变色，色素沉积于牙釉质、牙本质层内部，常规清洁无法改善。常见病因包含先天性与后天性两类。先天性因素主要为天生牙本质色深、遗传性牙体色泽异常；后天性因素以四环素牙、氟斑牙最为典型。儿童牙齿发育矿化期服用四环素类抗生素，药物会沉积于牙本质，造成牙齿永久

性黄染、灰染；长期饮用高氟水源，则会导致牙釉质矿化异常，形成氟斑牙白斑、黄斑或缺损。此外，牙齿外伤、牙髓坏死会导致牙体血供与营养中断，牙齿逐渐暗沉发黑，属于临床常见的病理性内源性变色。

二、临床主流牙齿美白技术及适应症

目前临床公认安全有效的牙齿美白方式，分为家庭微创美白与诊室专业美白两大体系，不同技术的作用强度、适应症、效果周期存在明确差异，需根据牙齿着色类型对症选择。

家庭美白适用于轻度外源性牙齿着色人群，主要包含美白牙膏、正规美白牙贴、家用美白凝胶三类产品。美白牙膏依靠温和摩擦剂与微量美白成分，去除牙面浅层软垢与表层浮色，仅具备日常维护、预防色素沉积的作用，无法改变牙体固有底色。合规美白牙贴与家用美白凝胶采用低浓度过氧化物配方，可温和渗透牙釉质微孔，分解浅层色素，长期规范使用可小幅提亮牙色。该类方式安全性高、刺激性小，但美白效果有限，仅适合日常牙色养护。

诊室专业美白是临床改善牙齿着色的核心微创技术，适用于中重度外源性着色、轻度四环素牙、均匀性牙黄人群。其技术原理为：在医护操作下严格隔离牙龈及黏膜组织，使用临床合规浓度的美白药剂，结合光源催化激活，加速过氧化物分解，渗透至牙釉质及浅层牙本质，氧化分解沉积的色素分子，实现牙色整体提亮。规范单次诊室美白治疗，可稳定提升牙色 4 至 8 个色阶，效果立竿见影，且对健康牙体组织损伤极小。针对重度氟斑牙、重度四环素牙、牙体缺损合并严重变色的患者，单纯美白技术效果有限，临床通常采用全瓷贴面、全瓷冠修复方式，在修复牙体形态的同时，实现永久性美学修复。

三、大众牙齿美白常见认知误区

临床接诊中发现，多数牙齿美白并发症均来源于不科学的认知与操作，大众普遍存在四大典型误区。

第一，混淆洗牙与牙齿美白。洗牙的核心功能是牙周基础清洁，通过超声波振动清除牙结石、牙菌斑与附着外色，仅能还原牙齿原本底色，不具备任何美白提亮功效。天生牙黄、内源性牙体变色人群，洗牙后无法达到美白效果。

第二，轻信民间偏方美白。食醋漱口、柠檬汁擦牙、小苏打刷牙等网络偏方，是破坏牙釉质的主要诱因。酸性物质会腐蚀牙釉质造成脱矿，碱性粉末会过度磨损牙体表层，短期看似牙色变白，实则导致牙釉质变薄、牙本质暴露，引发长期牙齿敏感、脱矿白斑，同时使牙齿更容易吸附色素，形成恶性循环。

第三，盲目追求过度美白。口腔美学遵循自然协调原则，并非牙色越白越健康。过度频繁美白、追求超白假白效果，会破坏牙釉质矿化结构，降低牙体硬度与抗龋能力，造成持续性牙敏感、牙体脆弱，严重损害口腔健康。

第四，忽视美白禁忌症。牙齿美白存在严格适用人群，16岁以下青少年牙釉质未完全发育成熟、妊娠期及哺乳期女性、重度牙本质敏感、活动性龋齿、牙周炎急性期、牙龈严重退缩人群，均不适合进行牙齿美白操作，强行美白会加重口腔病变。

四、牙齿美白术后规范化养护策略

牙齿美白并非永久性效果，术后口腔养护直接决定美白效果的维持时长，科学养护可将美白效果维持1至3年。

美白术后48小时为牙齿色素再沉积敏感期，需严格执行无色饮食，禁止摄入咖啡、浓茶、奶茶、红酒、深色酱料等色素类食物，同时戒烟戒槟榔，避免色素快速浸润牙体微孔。日常需保持规范口腔清洁，早晚清洁牙面，配合牙线清理

邻面残渣，维持口腔卫生环境。

长期养护阶段，建议每 6 至 12 个月进行一次牙周洁治，清除牙结石与顽固牙渍，定期维护牙面洁净状态。同时减少频繁摄入过酸、过黏食物，保护牙釉质完整性，维持牙体通透度。如需长期维持牙色，可在医生指导下定期使用合规美白产品，杜绝自行高频次美白操作。

五、结语

牙齿美白是建立在口腔健康基础上的美学治疗，其核心原则为健康优先、适度美化、科学规范。外源性牙齿着色可通过清洁护理、家庭美白、诊室专业美白有效改善；内源性牙体变色需根据着色程度，选择微创美白或瓷修复方案。公众需摒弃偏方美白、过度美白等错误方式，正视牙齿美白的适应症与局限性。