

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

家用美白牙齒產品 vs 漂白療程

愈來愈多人注重個人儀容，潔白健康的牙齒，燦爛的笑容，讓人留下美好印象。

調查顯示，近年使用美白牙齒產品和自行漂牙的人數都增加了。市面上有多款家用美白牙齒產品，亦有不少人選擇到牙醫診所進行美白療程。應如何選擇？是否潛在風險？

牙齒色澤人人不同

每人的牙齒色澤各有不同，而牙齒色澤會受到內在和外因素影響。內在因素是指人體本質會令牙齒色澤深淺出現變化，例如隨着年齡增長，牙齒的琺瑯質會因磨耗而變薄，內層黃色象牙質則增厚，令牙齒看來變黃。服用藥物也可影響牙齒色澤，例如兒童若曾服食四環素 (tetracycline)，會影響成長中的恒齒，令其帶有較深的灰黃色素；年幼時如攝取過量氟化物等，也會令牙齒出現白點。另外，牙齒壞死或蛀牙等問題亦會令牙齒變色。外在因素則與日常生活習慣和膳食有關，例如經常吸煙、飲用咖啡、濃茶或紅酒等，會造成色素沉積於牙齒表面。

現時有三種方法美白牙齒，第一類是毋須醫生處方 (over-the-counter) 的家用美白牙齒產品，例如牙膏、牙貼、美白牙托 (牙膠) 或其他產品，一般可在個人護理用品店購買，然後自己動手 (DIY) 美白牙齒。第二類是由註冊牙醫提供予消費者在家中自行使用的美白牙齒產品；第三類則是必須在診所由註冊牙醫進行的專業牙齒美白療程。

家用美白牙齒產品

美白牙膏

美白牙膏的售價大多低於\$100，一般美白牙膏含有特別的研磨劑 (abrasives)，例如二氧化鈦 (titanium dioxide)、二氧化矽 (hydrated silica)



Ingredients: Hydrated Silica, Water, Glycerin, Sorbitol, PVP/MA Copolymer, Sodium Sulfate, Flavor, Sodium Hydroxide, Carrageenan

或其他化合物如三聚磷酸鈉 (sodium tripolyphosphate) 等，能去除牙齒表面污漬，讓牙齒看起來較潔白。使用這些產品應按指示的分量、方法和使用頻率進行，並且不宜過度用力刷牙，以免損害牙齒。美白牙膏一般只能淡化牙齒表面的色素，對改善牙齒內部變色效用有限。

美白牙貼或美白牙托

美白牙貼和牙托等售價普遍在\$300以內。美白牙貼或美白牙托的主要成分一般為過氧化氫 (hydrogen peroxide)、或其他的氧化物 (例如 phthalimido peroxyacetic acid)。但本會檢視的2個樣本並沒有標示成分濃度。

根據2012年10月歐洲化妝品指令的規定，含0.1%或以下過氧化氫的家用美白牙齒產品，可供消費者在家中自行使用，但含0.1%以上至6%過氧化氫的牙齒美白產品，消費者不可在零售點

自行購買，用者須經牙醫檢查及確定口腔健康後才可獲處方，並且必須按產品建議的時間及頻率在家中使用，以減低潛在風險，例如令牙齒敏

感或刺激牙齦等。該指令亦建議18歲以下人士不應使用這些產品。在美國和本港則未有相關規定。

牙貼或牙膠托通常分成上下兩排，用於前方上下排的牙齒。使用前必須刷牙，將牙齒表面清理乾淨。有些美白牙貼需每天在上下排牙齒貼1至2次，每次約30分鐘。使用牙膠托時，分別置於牙齒上下排，輕輕合上嘴巴，



但不要用力咬緊牙膠，以免藏於牙膠的漂白成分滲出，然後取出牙膠，以清水漱口及沖洗口腔；需連續使用數天至2星期。



美白牙托

其他美白牙齒產品

有些產品聲稱為牙齒全亮速效療程，提供8天使用的粉狀或啫喱狀的美白配方物質，消費者需按產品指示每天使用提供的物質刷牙或塗抹於牙齒上，然後漱口吐出，然而，產品並沒有提供詳細的成分資料。此外，亦有些牙齒美容液聲稱



牙齒全亮
速效療程

含多種植物萃取物，將產品滴在牙刷上刷牙，能將牙齒上的頑固污漬清除，但未有提供科學證據支持其所含各種成分的功效。英國牙醫學會認為難以評估未有詳細標示成分的美白牙齒產品的安全性。

香港牙醫學會表示，家用美白牙齒產品成分各有不同。消費者在自行漂牙前，可能沒有察覺牙齒或口腔有問題，例如蛀牙、牙肉萎縮或牙齒損耗導致象牙質外露等，或者沒有清楚辨析牙齒變色的原因，又未必充分瞭解身體是否會對某些產品成分有不良反應。在此情況下，未經註冊牙醫檢查及指導而自行使用家用美白牙齒產品，可能會影響口腔健康，例如部分人士可能會增加牙齒敏感度、刺激牙齦或感到口腔不舒適等反應。

該會提醒消費者，經網購買來的美白牙齒產品，標籤不一定有中文或英文使用說明、安全警告或使用注意事項。若用後對產品的用法、品質或聲稱的效用有疑慮，產品未必有本地供應商，又或需花上相當精神和時間找出相關的供應商就解答疑問、投訴、更換貨品或退款等事宜跟進，消費者宜先衡量這些風險後，才決定是否購買相關產品。

消費者選購及使用家用牙齒美白產品前，宜先諮詢牙醫意見，確保牙齒及口腔健康，亦應留意以下事項：

- 到信譽可靠的零售店選購產品，並留意產品上是否有標示供應商聯絡資料，以便有問題時聯絡供應商。
- 細閱產品使用說明，包括使用的分量、次數和頻率等。
- 一般不建議兒童、孕婦或哺乳婦女使用。
- 使用時如有牙齒敏感、牙齦或口腔不適例如紅、腫、痛等，應立即停用及諮詢牙醫。
- 使用時盡量避免接觸牙齦及避免吞食。
- 使用期間應避免吸煙或食用深色食物或飲品。



牙齒
美容液



由註冊牙醫 提供的美白牙齒療程

由註冊牙醫提供的美白牙齒療程，又稱漂牙療程，大多是以濃度較高的過氧化氫或氧化碳酸二胺 (carbamide peroxide) 淡化牙齒的色素，達到美白效果。一般需由牙醫檢查牙齒，確定牙齒健康及適合使用漂白產品後，才向消費者建議適用的治療計劃，美白療程可於家中或在牙科診所進行。

家居漂牙

家居漂牙一般費用約數千元，經牙醫指導下可於家中進行。首先牙醫會為消費者度身訂製一個用來盛載牙齒漂白劑的牙膠，消費者須按照牙醫指示，每晚將牙醫處方的牙齒漂白劑倒入牙膠內，再套在上下兩排的牙齒約2小時，連續使用2星期，完成療程後需到牙科診所覆診。由於漂牙時牙齒會流失部分水分，部分人漂牙後可能感到牙齒酸軟，但完成療程停用牙齒漂白劑後，酸軟感覺便會消失。

專業漂牙療程

牙醫會先以軟膠 (rubber dam) 或樹脂 (resin) 套上牙齦作保護，然後於外露的牙齒表面塗上漂白劑，再以強光 (例如藍光或激光) 照射外露的牙齒，以活化塗上的漂白劑，令牙齒變白。如用藍光照射，由於能量較低，療程約需1小時。如漂牙後出現牙齒敏感，可塗上抗敏藥以紓緩。如以激光照射，由於能量較高較集中，療程約需十數分鐘，比以藍光漂牙快捷。

以上的專業療程必須在診所內進行，收費約由\$5,000至\$10,000不等，視乎所需器材及療程時間而定。

不過，美白牙齒的效果因人而異，並非所有牙齒在漂白後均可獲得理想的效果。

漂牙療程後應注意的事項：

- 療程後2小時內不宜飲用有色素的飲品，例如深色汽水、咖啡、濃茶、紅酒等，藍光及激光漂牙者更要延長至48小時。
- 其後應減少飲用含有色素的飲品，減少吸煙或戒煙，方可令美白效果保持得更長久。
- 漂牙前後都應注意牙齒清潔，每天早晚刷牙及使用牙線清理牙縫，並定期檢查牙齒。
- 漂牙次數不宜太頻密，建議相隔至少9個月才再漂牙。

其他療程

除了以上美白療程外，牙醫還可提供其他治療令牙齒美白，例如用噴粉潔牙或以瓷牙貼作修復治療等。消費者宜先諮詢牙醫意見，瞭解整個過程及可能出現的副作用，再考慮是否採用。

香港牙醫學會表示，除了自行購買毋須醫生處方的家用美白牙齒產品外，其他任何形式的美白牙齒療程均屬牙科治療程序，須由註冊牙醫進行。如任何非註冊牙醫的「治療師」、「理療師」等進行美白牙齒療程，均可能違反相關法例。由非註冊牙醫進行相關療程，對接受療程人士可能要承受較大風險，消費者宜小心衡量。

結語

消費者如需美白牙齒，事前宜先諮詢牙醫意見，確保牙齒及口腔健康。若有蛀牙、牙周病或其他口腔疾病，應先根治後才進行美白，以免損害牙齒、牙周組織或口腔黏膜。為保持口腔及牙齒健康，每天應早晚刷牙及用牙線清理牙縫。最後，本會提醒消費者，自然齒色並不是雪白的，健康的牙齒色澤才是最美麗。