

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。

小心漂牙產品導致牙齒敏感

求職或求學都需要面試，燦爛的笑容，潔白的牙齒，令人倍添自信，難怪不少人希望藉美白牙齒，改善形象和令人留下難忘的印象。想令牙齒「靚靚」，市面上的美白牙齒產品有牙膏、牙粉、美白筆、美白牙貼等，究竟用哪些較適合？效果是否令人滿意？有什麼地方要留意？

牙齒為什麼變色？

牙齒往往受不同的因素影響，變黃或變啡，甚或變成黑褐色。變色原因可能是：

1. 牙齒表面變色

長期飲咖啡、濃茶、紅酒或汽水等深色飲料會使牙齒變黃、變黑。其他如吸煙、嚼檳榔等習慣都會使色素沉積於牙齒的表面。

2. 牙齒內部變色

◆ 受抗生素例如四環素 (tetracycline) 或氟化物 (fluoride compounds) 的影響，在牙齒發育鈣化過程中影響牙齒組成而造成永久變色。

◆ 因蛀牙、受創傷、牙周病等而壞死，牙齒顏色會逐漸變深色。

◆ 隨着年齡增長，牙齒的琺瑯質變薄，而內層黃色象牙質增厚，令牙齒變黃。

若是因為牙齒內部變色，單靠每年的洗牙或每天刷牙如未能改善情況，用美白牙齒產品可能是其中一種有效可行的方法。

美白牙膏或去漬牙粉能令牙齒潔白嗎？

美白牙齒產品可分為含研磨劑的美白牙膏或牙粉和含過氧化物的美白產品兩類。

美白牙膏含特殊的研磨劑 (abrasives) 或化合物如 sodium tripolyphosphate，用以磨走或溶化牙齒表面的色素。去漬牙粉則可能含較粗糙的顆粒研磨劑，用以磨走色素，但有意見認為若長期使用，可能令牙齒表面粗糙，令色素更易沉

積。因此，使用上述產品應按產品指示的分量、方法和使用頻率，並且不要過度用力刷牙，否則美白不成，反而可能損害牙齒。一般而言美白牙膏或牙粉通常只能減少牙齒表面沉着的色素，對牙齒內部變色未必有效。

怎樣漂白牙齒？

另一類美白牙齒產品則含過氧化物，可漂白牙齒，俗稱漂牙產品。要漂白牙齒，可考慮光顧牙醫，在牙醫指導下使用該等產品，能較快見效，但價錢卻較貴，動輒數千元以上。市面上出現不少含過氧化物的美白牙齒產品，稱為美白筆、美白牙貼等，售價在數百元以內，消費者可在家自行使用，但必須小心考慮其成效和所帶來的風險。

含過氧化物的美白牙齒產品的成分大同小異，全部都含有氧化劑 (oxidizing agents)，常用成分是過氧化氫 (hydrogen peroxide，俗稱雙氧水) 或過氧化碳二胺

含研磨劑的美白牙齒產品



美白牙膏

去漬牙粉

(carbamide peroxide，又稱氧化碳酸二胺)，以淡化牙齒的色素或色斑，效果則視乎色素或色斑的性質及類別而定。

氧化劑的濃度不宜過高

《歐洲化妝品指令》規定牙膏及漱口水等口腔護理用品所含的過氧化氫濃度不得超過0.1%。歐洲消費品科學委員會 (Scientific Committee on Consumer Products，簡稱SCCP) 認為含0.1%或以下過氧化氫的美白/漂白牙齒產品可安全使用，而含0.1%以上至6.0%過氧化氫的產品，則須經牙醫檢查及確定口腔沒有問題後，並按產品建議的使用時間及頻率使用，可減低該等產品的潛在風險。至於6%以上過氧化氫的美白/漂牙產品，SCCP認為不適合一般消費者自行使用。美國食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration，簡稱FDA) 認為含濃度3%或以下過氧化氫的口腔護理產品一般屬安全。牙



美白筆

亮齒套裝

牙貼

含過氧化物的美白牙齒產品

醫所採用的產品濃度會較家用的為高，必須在牙醫指導下使用，以免對牙齒造成損害。

含過氧化物的家用美白牙齒產品各有不同用法

含過氧化物的家用美白牙齒產品如美白牙貼(strips)、美白筆(whitening pen)或亮齒套裝(whitening treatment或system)等產品的售價約\$200至\$250。牙貼使用較方便，貼上牙齒便可，對牙齒整齊的人士較有效。至於美白筆，使用時將產品塗於牙齒表面，但盡量不要接觸口腔，亮齒套裝則需用牙托盛載漂牙啫喱，然後套於牙齒上，使用時間和頻率需視乎產品的特性而定，有些用後需用附上的漱口粒子漱口。

此類家用產品的漂白原理均是透過漂白劑清除牙齒表面的色素，只是使用的漂白劑濃度比牙醫所用的為低。本會檢視5款市面出售的產品，全部都以雙語標示使用說明和警告，不過只有兩款標示漂白劑的濃度，一款含6%過氧化氫，另一款則含6%過氧化碳二胺。本會提醒消費者須小心考慮產品的成效及其所帶來的風險。海關表示市面出售的一般消費品，包括含過氧化物的美白牙齒產品，須符合《消費品安全條例》所指的一般安全規定。

美白牙齒前徵詢牙醫意見

香港大學的調查顯示約7成港人有牙齒敏感，有鑒於用含過氧化物的美白牙齒

產品可能引致牙齒敏感等副作用，而部分產品未列明漂白劑濃度，本會認為消費者在使用前宜諮詢牙醫意見，使用時則必須按產品指示，若過度使用漂白劑，一方面可能損壞牙齦及牙周組織（如牙肉），亦有可能令牙齒敏感度增加。此外，漂白口腔內經復修的牙齒，漂白效果可能出現差異，務必小心處理。

若使用美白產品後牙齒變得容易敏感，須考慮縮短使用時間或減少使用次數，例如停用兩三天後再用，倘有問題應立即停用及找牙醫跟進。

口腔或牙齦有毛病、剛完成牙齒療程者及孕婦均不適宜進行牙齒美白或漂白。含過氧化物的美白牙齒產品只適用於完全長出的牙齒，這類家用產品多數標示不建議12歲以下兒童用。

美白牙齒後的保養

一般來說含過氧化物的家用美白牙齒產品的效果約維持1年或以下，視乎牙齒本質及生活習慣而定，想美白效果維持較長時間，必須保持每日潔牙習慣，包括早晚用牙刷及牙線徹底清除牙垢，並且應減少喝濃茶、咖啡、紅酒或深色飲料等的次數，減少吸煙或最好戒煙，定期進行牙科檢查。

香港牙醫學會意見

香港牙醫學會會長梁世民醫生表示，坊間有不少家用美白/漂白牙齒產品出售，



▲用牙刷刷毛沾上適量的牙粉，再以適當方法刷牙。

▶部分亮齒套裝需戴上放入漂白啫喱的牙托。

例如美白牙膏或牙齒漂白劑。美白牙膏多數是利用磨擦粒子去除污漬，例如水合氧化矽（又稱水化硅氧，hydrated silica）。牙齒漂白劑常用的成分是過氧化氫或過氧化碳二胺。市面出售的牙齒漂白劑，部分沒有標示漂白劑的濃度，有牙齒過敏或嚴重蛀牙者，在沒有牙醫指導下，又不當使用含漂白劑濃度較高的美白/漂白牙齒產品，會令牙齒感到酸痺及酸軟，甚至令牙髓內的神經線發炎，引致劇痛。如有牙周病，則會有牙肉腫痛及發炎等情況出現，同時令牙患惡化，以上都是他們不時遇到的個案，所以要加倍小心。市民如使用坊間的美白/漂白牙齒產品，應先諮詢牙醫的專業意見。孕婦使用牙齒漂白劑對胎兒的安全性存在疑問，因此牙醫一般會建議孕婦避免使用牙齒漂白劑。

衛生署意見

衛生署提醒消費者注意以下事項：

1. 並非所有色斑或色素都可以淡化；
2. 使用含過氧化物的美白牙齒產品必須小心，否則會傷害牙齦和牙周組織；
3. 意外吞服牙齒漂白劑會影響身體健康；
4. 使用含過氧化物的美白牙齒產品所引致的牙齒敏感等副作用會隨着漂白劑濃度、使用率及使用量而增加，在選購時應注意漂白劑的濃度，使用前亦必須先向牙醫徵詢意見及正確的使用方法。

含過氧化物的美白牙齒產品可能令牙齒敏感或刺激牙齦

英國的研究機構Cochrane Collaboration於2006年發表有關成人用的家用含過氧化物的美白牙齒產品的研究報告指出，雖有證據顯示該等產品會有效，但產品之間的效用會因有效成分的濃度差異而各不相同，由於有關的研究多屬短期性（約半年時間），現時並未有長時期使用該等產品的相關安全數據，消費者宜多留意該等產品可能引致的副作用，如引致牙齒敏感或刺激牙齦等。

英國牙科健康基金會(British Dental Health Foundation)認同Cochrane Collaboration的研究結果，更認為有需要提醒消費者不適當地使用該等產品，例如使用時間太長或次數過於頻密，可能產生增加牙齒敏感或刺激牙齦等副作用，消費者宜先諮詢牙醫。