

# 白牙笔、牙贴膜、柠檬水…… 真能让牙齿变白?

文 / 褚睿雅

形容一个美女的时候,总少不了有“明眸皓齿”这样的词。所以,时下的MM,除了脸上注重美白外,也把注意力转到了牙齿,想方设法要美白牙齿,彻彻底底做到“美丽人生从齿开始”。于是,网络上开始流行起各种牙齿美白方法,用白牙笔,用牙贴膜,用柠檬水摩擦牙齿,用盐刷牙……

这些方法到底能对美白牙齿起多大作用呢?记者找了其中最火热的几种,采访了浙江省口腔医院牙体牙髓科的邓淑丽副主任医师。

## 白牙笔

热门程度:★★★★★

自从知道“美容大王”大S用的是日本Tooth Tick牙齿美白笔,小甜甜布莱妮用的是gosmile的牙齿美白剂,白牙笔类产品的买卖曾一度陷入疯狂。一位在淘宝上销售白牙笔的掌柜告诉记者,100多支白牙笔半天就卖光了,还有不少MM向他订货。MM们对白牙笔的喜爱可见一斑。

白牙笔倍受MM推崇的一个原因是方便,只要每天晚上睡觉前仔细把药剂通过刷头涂抹在每一颗牙齿的表面及死角就可以了,一般两三分钟就可以完成。有些产品过个20分钟洗掉就可以,有些可以隔天早上起床后再刷洗掉。

很多MM使用了白牙笔以后,都觉得效果不错,牙齿的确变白了。不过,在欣喜之余也存在一些顾虑,长期使用会不会伤牙齿、牙龈?虽然说那些液体可以吞食,但能让牙齿变白肯定是有化学成分,涂抹在嘴巴里,总免不了有些要吃到肚子里去,对身体有害吗?

**专家点评:**这类产品里应该含有过氧化脲,所以能起到一定的氧化还原反应,可以快速清除因烟、茶、咖啡、红酒等引起的黄牙、黑牙,但对四环素牙等结构发生改变的牙齿效果应该不是很大。

另外,有使用过白牙笔的牙医表示,白牙笔的作用应该是通过人工合成的白色色素来掩盖“有色”牙齿,就像涂指甲油一样,在牙齿的表面覆盖了一层白色色素,对于急于想要“皓齿”的MM来说是不错的选择。

## 牙贴膜

热门程度:★★★★★

牙贴膜也是MM们很喜爱的美白方法,对照镜子,把涂有凝胶的牙贴膜沿牙龈线将涂有美白凝胶的一面对正牙齿贴紧,把多余凸形部分内弯折向牙齿背面使其固定,佩戴30分钟左右,每天做2次,连续7日,就能让牙齿变白。可在任何地方和时间使用,不会影响日常活动和谈话。

很多MM用后觉得的确能起到美白的效果,但也有MM反映取下牙贴后发现牙齿上有小白点,贴到牙龈上的还会使牙龈变白,还有的MM用了之后觉得牙齿有酸痛的感觉。

**专家点评:**很多牙齿美白产品里都含有过氧化脲,浓度为5%~15%之间,家庭装的浓度一般低于5%,还是比较安全的。但牙龈最好不要直接接触过氧化脲,否则会引起牙龈发白、刺痛。

从牙贴膜的作用来看,也只是临时改变一下牙齿的颜色,做一下表面文章,不能改变牙齿的本质。和白牙笔一样,如果是四环素牙、氟斑牙等因内部结构发生改变而导致的牙齿变黑,美白牙贴的功效也很有限。

给牙齿贴膜也是有讲究的,过氧化物长期敷在牙齿上,可能对牙神经产生一定的刺激作用,造成牙齿发软、怕凉、酸痛等过敏状况,甚至可能损坏牙齿结构。因此,使用牙贴膜不能频繁,更不可过量。另外,在使用各种美牙产品之前,最好先给牙齿做一次全面检查,由医生给出美白方案。



## 牙粉

热门程度:★★★★★

大S在《美容大王》里介绍自己用百龄牌的洁克美白牙粉刷牙,牙齿一天比一天白。牙粉就卖疯了,好多MM都是几罐几罐地买。用过之后都说效果很好,但有的说用了之后效果一般,还担心牙粉会不会伤到牙龈,因为用完牙粉会有紧缩的感觉。

**专家点评:**牙粉里头的成分清洁功能很强,而且由于是粉状的,更容易和牙齿摩擦,清除牙垢的能力很强。很多人的牙齿发黑、发黄主要是由于吸烟、喝咖啡、喝酒等引起的,清除掉牙齿表面附着的脏东西以后,加上牙粉里也含有一定的美白成分,所以能起一些美白作用。

不过,对于本质有问题的牙齿,同样起不了多大的作用。

## 盐

热门程度:★★★★

用盐刷牙也很受网友推崇。有网友表示,她小时候刷牙会把牙膏吞下去,所以就一直用盐刷牙,这个习惯一直保持到现在,认识她的人都说她牙齿特别白,还把自己牙齿的照片发到了网上,的确很白。但也有网友担心盐比较硬,会伤害牙釉质。

**专家点评:**用盐刷牙不用担心会伤牙齿,牙齿的成分和钻石相同,是很坚硬的。古代没有牙膏,很多人就是用盐刷牙的,盐有很好的抑菌效果,临床上有些牙周病人,我们就是建议他用盐刷牙的。

## 柠檬水

热门程度:★★★★★

除了热门的产品以外,有些热心的网友还介绍了一些美白牙齿的偏方——柠檬汁美白牙齿。据网上介绍,每晚在刷牙后,用化妆棉或纱布蘸柠檬汁,摩擦牙齿,坚持一段时间,牙齿就会变得洁白光亮。好些MM用了之后说效果还不错。

**专家点评:**柠檬汁会起到美白的作用应该是里头的酸性成分与牙齿表面的色素起反映,还原了牙齿本来的颜色。

但也有专家指出,柠檬的酸性很强,在带走表面色素的时候,还可能会损害牙釉质、腐蚀牙齿。

## 冷光美白

热门程度:★★★★★

大S在《美容大王》中说到,必要的时候,牙齿要做冷光或者镭射美白,很多女孩子都觉得这是一劳永逸的美牙方法,但担心做冷光会伤害牙齿。

**专家点评:**冷光美白可以快速清除牙齿表面上的外源性色素,还能与沉积在牙齿中的色素产生氧化还原作用,使牙齿变白,颜色也会很均匀,对很多想美白牙齿的人来说是不错的选择。

有些人会在做了冷光美白后,牙齿出现轻微脱钙现象,不过在24~48小时就会恢复正常。

要尝试冷光美白的MM最好到医院进行。因为这种产品里的过氧化脲浓度比较高,需要特定的口腔保护,医生给你做会更好。

小贴士:邓医生说,要想牙齿又美又白,要从生活小事做起,少喝茶、咖啡、红酒等深色饮料,喝过要及时用清水漱口,减少色素在口腔里停留的时间;采取正确的刷牙方法,养成良好的刷牙习惯。