

## 洗牙不同於牙齒美白

2020年05月25日 來源：海南日報 人民健康網

很多人去醫院洗牙，都會要求“醫生把我的牙齒洗白一點”，其實，洗牙和牙齒美白不是一回事！

人們俗稱的“洗牙”，醫學術語稱為“齦上潔治術”。所謂“潔”，就是去掉牙面的細菌、牙石、色素等牙垢；而“治”則指它是防治牙周病的基本方法之一。洗牙的主要目的是為了維護牙周健康，防治口腔疾病。洗牙可以清除牙齒表面的咖啡漬、茶漬和煙漬以及日積月累的牙結石，所以看起來會更潔白。

只靠單純的洗牙不能達到美白牙齒的目的，洗牙只是還原牙齒本色，但牙齒美白屬於專業美白技術，可以有效提高牙齒顏色的美白色階。如果進行洗牙之後，仍然覺得牙齒泛著微黃、不夠亮白的話，可以進一步考慮專業的牙齒美白技術。

日常刷牙只能清潔牙面的一部分，即使搭配使用牙線、間隙刷等，也不能清潔牙面的全部。菌斑和食物殘渣等在一定時間發生礦化就會形成牙石，刷牙就不能去除，所以定期潔牙是有必要的。大量研究已經證明，在保持良好自我口腔健康維護的基礎上，定期潔牙是維持牙周健康、預防齦炎和牙周炎發生的重要措施。

若有愛喝茶、喝咖啡、飲料、抽煙等習慣以及患有牙周疾病的人士，建議每半年左右到正規醫院潔牙一次；無以上習慣、牙齒較為健康的人士，建議每一年左右到正規醫院潔牙一次。