

# 一白遮三醜， 沒有最白只有更白~~ 淺談牙齒美白

文 牙科  
黃英璋 主治醫師

自古以來愛美是人的天性，所以近年來牙齒美白也是詢問度很高的牙科治療之一，但在做牙齒美白前一定要尋求專業牙醫師諮詢檢查後才可以開始美白療程，坊間一堆非牙醫師在做美白療程或是民眾私自買美白產品使用，萬一出事還是得找醫師，因此不可不慎。

做美白前一定要先了解牙齒染色的原因，可分為內因性和外因性染色。內因性染色可能因藥物（四環黴素、氟化物）或牙髓壞死（接受過根管治療）；外因性染色可能因飲食（茶、咖啡等深色食物）、抽煙、嚼檳榔，且隨著年紀增長牙齒顏色也會變得較黃因為外層琺瑯質變薄露出內層牙本質。

了解成因後，美白大體上分成兩類，物理性去除跟化學藥劑，物理性去除適合在狀況較輕微的外因性染色（牙齒表面色斑），可藉由噴砂美白、改善飲食習慣搭配認真潔牙或有美白效果牙膏產品長期維持達到美白效果；化學藥劑美白適用在較嚴重情形且對於牙齒顏色改變程度較明顯，這類型美白又分為三類：齒內美白、居家美白、冷光美白，以下會一一做介紹。

齒內美白用在做過根管治療過後沒有症狀的牙齒，通常都是單顆或局部美白，將美白藥劑放入做過根管治療的牙齒內再將牙齒開口封緊，接著1到2週回診一次看顏色變化情形及有無治療後不適感。

冷光美白或稱診間美白，在診間單次即可完成的美白或是除了美白藥劑以外需搭配光源來加速美白療程，這類的療程通常藥劑濃度較高要小心使用以及對牙齦做好保護以免產生牙周組織傷害、牙髓神經傷害等後遺症，坊間很多號稱美齒治療也是用這種方式藉由讓消費者自己塗佈美白藥劑在牙齒上來遊走法律邊緣，出事了傷害的還是消費者本身而且這也是美齒師無法處理的後遺症。



居家美白是在家也可以達到美白效果，需製作一個客製化美白牙托搭配美白藥劑，每天將藥劑放入美白牙托後戴一段時間牙齒也能變白，但因為是在家使用，萬一使用後有不舒服請立刻停止使用並洽詢牙醫師後再繼續使用，坊間消費者能買到的美白筆之類產品也是讓消費者自己塗抹在牙齒上達到美白效果，不過仍需注意稍有不慎會對牙齒或牙周組織的傷害。

牙齒美白須注意三件可能的併發症，分別是牙齒敏感、牙髓或是牙周組織傷害、牙根外吸收；還有美白後須搭配一些方式保養才能維持較佳效果，像是減少染色飲食（茶、咖啡、可樂、抽煙、嚼檳榔等）、良好口腔清潔習慣尤其居家美白一定要刷牙後才能使用、定期回診減少後遺症產生。

最後還是奉勸大家評估牙齒美白一定要找牙醫師做完整檢查及建議才安心，不要一時貪圖便宜換來更大的後遺症。

美白前



美白後



照片由旗津醫院牙科主任李惠娜醫師提供

# 低能量體外震波治療， 女性尿失禁及慢性骨盆腔疼痛 治療的新選擇

04

健康衛教

文 婦產科  
劉奕吟 醫師



骨盆底功能障礙是因骨盆底肌肉及韌帶缺損導致的一群疾病，包括慢性骨盆腔疼痛（非週期性，持續6個月以上，位於女性骨盆腔、肚臍以下之前腹壁、腰薦椎或臀部）、應力性尿失禁、膀胱過動症及間質性膀胱炎等各種慢性疾病，常嚴重影響患者的生活品質。這些疾病目前的各種治療方式，如藥物治療、行為治療、或是手術療法，通常在療效上有限，而且可能導致各種副作用。

低能量體外震波治療（low-intensity extracorporeal shockwave therapy，簡稱LI-ESWT）是一種非侵入性的治療方式，利用低能量震波刺激欲治療的部位，促進傷口癒合、血管新生、降低氧化壓力、誘導血管內皮生長因子釋放、刺激幹細胞的增殖和分化，並且產生抗發炎和組織再生的作用。目前臨床應用低能體外量震波來改善肌腱骨骼交界處的組織修復、缺血性心血管疾病、皮膚傷口和軟組織修復及勃起功能障礙。

高醫體系婦產科及泌尿科已引進低能量體外震波療法約2年時間，將低能量震波治療應用於膀胱過動症、應力性尿失禁以及慢性骨盆腔症候群的患者，成效良好，且顯著改善患者的生活品質。低能體外量震波療法的優點包括不須用藥、無需麻醉和非侵入治療，每週一次於門診治療，一次約15~20分鐘，一個療程約4至8次。對於藥物治療無效或是害怕開刀的患者，不失為一個新的治療選擇。

提醒各位病友，雖然低能量體外震波可以做為骨盆底功能障礙非侵入性的治療選擇之一，但因疾病的嚴重度及發生原因不同，因此建議若有相關症狀，可以先到婦產科門診諮詢，在治療前須與醫師詳細討論，進行相關檢查，選擇最適合您的治療方式。

應力性尿失禁治療比較表

治療方式	陰道雷射	低能量體外震波	無張力陰道吊帶手術
作用機轉	去除陰道表面老化組織，並用熱效應幫助膠原蛋白新生	促進血管生成、降低氧化壓力、刺激幹細胞的增殖和分化，產生抗發炎和組織再生	人工網膜吊帶，透過經陰道的小傷口放在尿道中段下方
適用族群	輕度脫垂或尿失禁、陰道鬆弛、更年期陰道乾澀	輕中度尿失禁、膀胱過動症、慢性骨盆腔疼痛	嚴重應力性尿失禁患者
優點	無須手術，治療時間短（20分鐘）	非侵入治療，不須用藥、門診治療、短療程、無需麻醉	治療成功率高
缺點	1~2年後可能會復發或需要再保養	可能有復發機會，需要再治療	需麻醉及住院，有傷口，膀胱、血管損傷及網膜外露風險

# 贏在起跑點！ 孕媽咪保健DIY！



**文** 護理部  
吳淑惠 護理師

每個寶寶都是在爸比媽咪殷殷期盼中來到世上！從懷胎10月至寶寶出生，媽咪有許多必須學習和準備的事，為了確保媽咪及寶寶的健康，除了定期來院接受產前檢查之外，懷孕期間媽咪的心境變化，也會影響到胎兒，因此隨時保持平靜愉快的心情及懷孕過程中的自我照顧是非常重要的喔！



## 孕期生活注意事項

### 不可亂服成藥、不照X光

- 尤其是最初3個月，此期是胎兒發育最重要階段。
- 如果生病不可亂服成藥，需找專科醫師診治並告訴醫師您懷孕了。

### 衣著

- 應選擇寬鬆、吸汗、棉質的衣服，保持身體舒適及衛生。
- 穿著低跟、防滑之圓頭鞋，勿穿高跟鞋，避免跌倒。
- 乳房可能會增大、脹痛，平常應穿戴合宜之胸罩以支托乳房。

### 清潔、沐浴

- 孕期避免身體泡高溫熱水澡及溫泉。
- 應採淋浴，避免盆浴，尤其是最後兩個月。
- 陰道分泌物會增加，宜保持會陰部清潔、乾燥，勤換內褲。

### 活動

- 避免攀登、舉重或提重物。
- 可操作家務但應避免太勞累。
- 散步是最好的運動，可依醫護人員的評估及指導進行適度的產前運動(參考孕婦衛教手冊)。
- 宜避免長途旅行，乘坐自行車或摩托車要小心避免顛簸。(若要遠行可考慮在懷孕中期)。

### 排泄

- 宜每天排便。
- 在懷孕最初及最末三個月，因胎兒壓迫膀胱而易有頻尿現象。
- 有急意時即應排尿、不要憋尿，不要故意減少水份攝取。
- 宜多吃蔬菜、水果、多喝開水，以促進大小便暢通。
- 為減少夜間排尿影響睡眠，在晚餐後可減少水份攝取。

### 休息

- 每天睡足8小時，白天要有短暫的休息，中午最好有半小時的午睡。
- 注重身心的休息，避免太過勞累。

### 性生活

- 原則上不需禁止，但孕婦若曾經有早產、流產情形，懷孕最初3個月及最後2個月宜暫停性生活。
- 此次懷孕有子宮頸閉鎖不全或前置胎盤，或目前尚未足月但有陰道出血及鎮痛等情形，應禁止。
- 性行過程中，若孕婦產生強烈子宮收縮、不正常出血、嚴重下腹痛等，應停止性行為，盡快就醫。
- 雙方應調整姿勢，宜採不壓迫腹部的姿勢，並避免激烈性生活。

### 資源連結

孕產婦關懷網站&粉絲團

<https://mammy.hpa.gov.tw>

<https://www.facebook.com/mammy.hpa/>

孕產婦關懷專線 0800870870 (抱緊您抱緊您)