



美人必备 “牙名片”

牙齿美白大全

俗话说“貌美牙为先，齿白七分俏”。要打造帅哥靓女除了拥有一张漂亮的面孔外，其实牙齿的美容更为重要，因为牙齿是一个人最好的装饰品，最亮的闪光点，它充分体现一个人的文化修养、生活态度，更是个人无可取代的魅力名片。然而，不少人因为各种原因导致牙齿发黄、发黑、排列不整齐，让“名片”给形象扣分。

家庭漂白牙齿

美白效果★★★★☆
简易指数★★★★★

家庭漂白牙齿跟冷光美白牙齿一样，都是需要在牙齿上涂上漂白剂(如过氧化氢)进行美白。这两者不同的地方在于，家庭漂白牙齿不需要上医院，只需要每天在家即可。不过，为了方便起见，先要做一个牙托，在家漂白牙齿的时候，把药物放入牙托内，在睡前戴2~3小时，大约2周后就可以让牙齿进阶2~3个阶梯，其效果跟冷光美白牙齿一样。

时间:每天2~3小时，持续2周。(一个疗程)

效果:通过家庭漂白，可以让牙齿白2~3个梯度。

优缺点:有些患者可能会有牙敏感副作用，但是此类副作用是短暂可逆的，所以漂白是安全有效的。

适应症:这种方法对于重度氟斑牙及四环素牙效果不佳，适合因为喝咖啡、茶等饮食导致色素沉着的真牙。

牙齿瓷贴面

美白效果★★★★★
简易指数★★★★☆

四环素牙的棕灰色色素都是沉积在距牙齿表面2mm左右的牙本质内的，而这种深度是很难通过漂白剂的渗透而达到彻底的美白的，所以四环素牙的患者还是无法通过冷光美白获得完全正常颜色的牙齿。

针对这种无法漂白的牙齿，可以采用瓷贴面的办法，即把牙齿的表层磨除约0.5mm后，将可以密贴的全瓷片，用高效树脂黏结剂黏在牙齿表面，进行美白，就好比给牙齿贴磁片一样，可以很好掩盖以前糟糕的牙齿的颜色和形态。无论是四环素牙、氟斑牙、死髓变色牙，瓷贴面都能够将颜色还原自然，且还能解决个别牙齿过小、有缺损等影响牙齿外观问题。

时间:就诊次数少，治疗时间短，一共需要来2次，第一次磨牙取印，一周后戴牙。

效果:有逼真的牙釉质光泽度，具有立竿见影的美白效果。

优缺点:仅需磨除少量牙体组织，长期使用不变色、耐磨损。费用较高(大约2000元一颗牙)

适应症:适用于前牙氟斑牙、轻度四环素牙或瓜子牙或切端部分缺损。

冷光美白牙齿

美白效果★★★★☆
简易指数★★★★☆

冷光美白牙齿技术是先将含酸的漂白剂(如过氧化氢)涂在牙齿上，然后用特殊的高强度蓝光(通过两片经30多次镀膜处理的光学镜片，隔除了一切有害的紫外光与红外线)照射，以期望在最短的时间内使漂白剂透过牙齿本质小管与多年来沉积在牙齿表面及深层的色素产生氧化还原作用，使牙齿回到未经染色的洁白。

时间:整个美白过程需要45分钟(上下八颗牙)，每隔15分钟涂一次漂白剂，然后用冷光照射，以加强氧化还原的效果。

效果:通过冷光美白牙齿，可以让牙齿白2~3个梯度。通过间隔一周的两次冷光美白治疗可以获得非常理想的效果。

优缺点:在漂白过程中，会刺激到牙神经，人会有一些酸痛感。冷光过程中还容易对牙釉质产生损伤，显钙化白，以后更容易使牙齿再着色。而且冷光美白牙价格比较贵。

适应症:最适合进行冷光美白牙齿的是那种天然的黄色牙齿，也就是说没有什么大的问题，仅仅是因为喝咖啡、茶等饮食导致色素沉着的真牙。

烤瓷牙

美白效果★★★★★
简易指数★★★☆☆

当牙齿变色十分严重或同时伴有牙齿缺损时，最好选择烤瓷冠修复了。此方法简单的说，就是把天然牙磨小一圈，大约均匀磨小2mm，再在磨小的牙齿上套一个冠套。若这个套完全是由瓷粉做成的，就是全瓷冠。全瓷冠的透光性与正常牙齿相似，美白效果很好。

时间:就诊时间比较长，要去医院2~3次。

效果:牙齿形态比较逼真，可以根据自己需要选择不用美白程度，具有永久性美白效果。

优缺点:需磨除的牙体组织较多，会对自己的牙齿有一定的损害。烤瓷冠的硬度大于牙釉质，可造成对颌牙的磨损，还有费用较高的缺点。

适应症:适用于前牙氟斑牙、严重的四环素牙、变色牙或有缺损的牙齿。(张华)

牙齿为什么会变黑

在宝宝刚长出牙齿的时候，牙齿像小糯米一样洁白。但不幸的是，随着年龄的增加，有一些小朋友因为吃糖不注意清洁，牙齿斑斑太多引起蛀牙，结果牙齿就得发黑发黄，十分可惜。这是因为后天的原因导致牙齿不美观，在日常生活中，附着在牙表面的菌斑、饮料(喝咖啡、可乐等饮料)、食物等都会导致牙齿着色。

另外，还有一些是先天性的因素导致牙齿变色，比如在牙未萌出前，婴幼儿高胆红素血症、四环素类药物应用等，会影响牙胚胎发育导致牙齿发黄发黑。还有一种叫做氟斑牙，在我国有些地区天然水中含氟量过高，在恒牙萌出的时候，牙釉质上出现白垩色到褐色的斑块，严重的还并发釉质的实质缺损。

正是因为这些先天或后天的原因，让牙齿不尽如人意，如发黄发黑，严重影响美观，林雪峰认为，找出牙齿着色的原因，然后针对不同的原因做相应的美化修整。

妊娠纹能“淡”不能消

要说女人生孩子最讨厌的是什么呢，妊娠纹恐怕是头一个。歪歪扭扭或紫或红的纹路，就像蚯蚓一样爬在腹部腰间，那个难看劲就别提了。为此，孕妇们可没少做防范，又是抹橄榄油，又是擦修复霜，肚皮有事没事都揉一揉，还专拣美味的蔬菜水果吃。即使如此，还是不一定能挡住妊娠纹的“脚步”。那么，当纹路形成，是否有办法让它消除呢？

妊娠纹其实就是皮肤的弹性纤维变性、断裂从而形成的纹路，一般来说，妊娠纹形成了是不可能消除的，只能通过某些方法来进行改善。擦油、按摩就是其中一种，对轻微的妊娠纹且腹壁不太松弛的人来说有一定帮助。但若妊娠纹很明显，则要分两种情况处理：1.腹壁不太松弛的人，可以采用点阵激光、半导体激光、射频治疗等作用于皮肤深层，刺激皮肤的胶原细胞

重塑和新生，使断裂部位的皮肤组织得以充填和重新连接好。2.腹壁很松弛的人，可考虑先做腹壁整形，将多余的腹部皮肤切除，然后拉紧缝合，并结合腰腹部抽脂，使腹部皮肤回复以往的光滑、紧致状态。由此，可以使看上去皱皱巴巴的妊娠纹变得淡化很多。若仍不满意，再做其他治疗不迟。刘祥厦表示，妊娠纹常呈紫黑或红色，其实是皮下毛细血管的显现，可以采取封闭血管的方法使颜色变淡。但色素沉着一般不建议干预，因为色素沉着通常是孕妇

激素水平改变导致的全身性问题，绝大多数随着时间以及孕妇自身激素水平的调节慢慢就会好起来，做治疗没有太大意义。

据了解，产后3个月的女性若身体恢复得差不多，便可以到整形外科咨询妊娠纹的解决办法。但治疗不一定能马上开展，须根据具体情况制订方案。为安全起见，建议选择有正式执业资格的医院和医生。而专家强调，妊娠纹预防好过治疗，在孕期注意生活护理，特别在孕中后期控制好体重，不要增长太快，是减少妊娠纹发生的有效手段。

(宋导)

人工授精 为何成功率偏低

难点，不单在“冰冷”的子宫

据了解，人工授精在每个周期的成功率仅有15%~20%。有专家认为，这很有可能是因为没有经过性生活，子宫“冷冰冰”的缘故，虽然直接把精子注入子宫腔内，精子走了捷径，但因为子宫内缺血少氧，所以，成功受孕的比例并不高。果真如此吗？

为何人工授精的成功率低？

随着医疗技术的提高，试管婴儿的成功率在不断升高，从30%上升到50%，然而人工授精的成功率却不见提高，只有15%~20%。为何人工授精的成功率如此低呢？进行人工授精的患者多数在生殖能力方面存在一定问题，比如女方宫颈结构异常，男方精液异常，还有部分因免疫性因素导致的不孕不育。

人工授精只是“帮精子一把”，将精液“精选优化”后直接注入女性宫腔内，类似于“空降”精子到子宫内，但是这个过程有别于试管婴儿(试管婴儿是直接将胚胎放入子宫)。因此，人工授精很有可能出现精卵不能相遇、结合以及结合的受精卵不能卵裂等情况。所以说，人工授精同样十分复杂，任何一个条件不对，都有可能导致受孕失败。

退一步来说，正常育龄夫妇每月的自然妊娠概率约为20%，人工授精的成功率只是比正常人群的妊娠率稍微低一些而已。

按摩盆底肌可增加受孕率？

“冷冰冰的子宫”不容易怀孕，也许有一定的道理。临床研究发现，人工授精失败的患者子宫内膜和内膜下多无血流或血流缺乏，子宫环境差。所以，有性学专家认为，通过振荡器或按摩让女性先行达到高潮，使子宫内血氧充足，子宫温暖了，然后再做人工授精，应有助提高成功率。

通过按摩盆底肌改善子宫内膜受性的方法，在理论上可行，有一定的合理性，但目前缺乏大样本的对照研究。

按摩盆底肌有可能提高妊娠成功率，只不过，通过振荡器或按摩让女性先行达到高潮，并不是使子宫温暖，而是在性高潮的情况下，由于子宫收缩、上提所形成的负压，可能将更多的精子吸入子宫腔，从而减少精子在阴道酸性环境下死亡的情况。

临床上，单纯应用雌激素提高子宫内膜容受性的效果并不理想。通过按摩盆底肌，个别人工授精案例获得成功。不过因为例数比较少，还不能成为一个有说服力的数据。

提高妊娠成功率需要多方给力

按摩盆底肌也许是一个办法，但是临床上还有更多积极有效的办法来帮助不孕不育患者提高人工授精的成功率。首先给于患者信心、关心和爱心，让患者在放松状态下接受治疗，这是非常必要的，夫妇两人在精神上放松的话，对于怀孕成功很有帮助。另外，在以下四个方面努力，可以尽量提高妊娠率。

1.找出最佳的授精时间，准确的判断和决定授精时机。可根据B超监测、尿或血LH的水平、患者白带的变化、基础体温等多项指标来评估决定最佳授精时间。

2.建议男方通过规律作息、健康饮食、改变不良生活习惯等来提高精液的活动力，减少畸形精子的比例。

3.在医生指导下使用促排卵药物，在可控制的范围内促进多个卵泡发育，提高受精概率(促排卵药物要控制得当，以免发生卵巢过度刺激综合征或多胎等不良并发症)。

4.采用合适的优化精液方法，在获得足够精液密度的前提下，最大程度地收集最具活力的高质量精子。

(刘丹)