牙齦線 有標準

牙齦線高低亦是漂亮牙齒的其中一個標準，太高，太低，或一邊高一邊低都不夠美觀。

司徒醫生說：「當我們咧嘴而笑時，正門牙的牙齦線與上嘴唇邊的距離（或稱唇線/lip line）若相距一至二毫米，便算標準。如唇線過高，即牙肉露得多，反會有感不夠美觀！相反露得少，笑容便會含蓄。」

但若牙齦線太低，牙齒看起來會較短，有時相對會欠美觀。司徒醫生指可以利用激光修整牙齦線，達至標準。如左右兩邊牙齦線不平均，亦可以用同一方法修整。

不過在修整牙齦線時，亦要留意會否太接近牙牀骨，「牙齦線與牙牀骨之間有一個『生物學厚度』（biological width），屬天然保護層，如少於標準三毫米，牙肉會常發炎，故修整時必須保持此闊度。如病人真有需要，修整時可能要同時修裁牙牀骨。」

▲這位人士牙齦線過低。

▲利用激光修整牙齦線後的情況。

▼門牙牙縫過大。

▼用簡單填縫方法，修整約1.5毫米牙縫隙。

▼用瓷貼面，可以改善牙色及輕度的排列整齊。

牙齒美容 如何做足100分？

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

重視儀容的人，很多時為自己的牙齒美觀而煩惱，嫌它不夠白，嫌它不夠整齊。其實牙齒美容除了漂白和箍牙，仍有不少方法可以改善，達到美觀。

如何令牙齒美觀達到100分？今期由養和醫院牙科醫生司徒穎俊為大家解說。

養和醫院牙科醫生
司徒穎俊

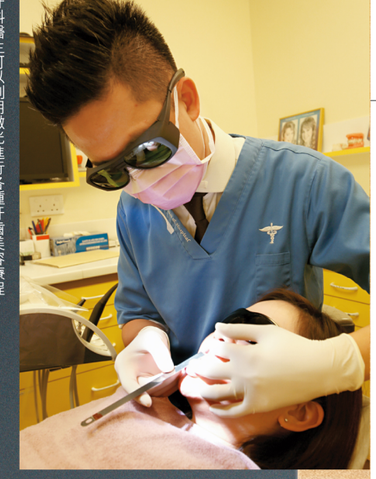
牙齒形狀、排列影響美觀

怎樣才算美觀的牙齒？養和醫院牙科部司徒穎俊醫生說，很多人以為牙齒潔白便是漂亮，所以以為漂牙就等於牙齒美容，其實除了牙齒顏色外，亦要考慮其排列、形狀，以及牙肉健康等因素！一棚只得潔白，但排列不整齊，牙肉又腫的牙齒，絕對不算是靚牙！

「先說牙齒形狀及排列，如形狀不規則排列又不整齊，特別是正中門牙及側門牙排列不整的話，會令別人看起來不夠美觀。這類問題可以利用瓷貼面修服，將上下排正中約八至十隻牙齒貼上瓷貼面，便可以改善整體觀感。」司徒醫生說。

加瓷貼面，需要磨走牙齒表面的琺瑯質大約0.5至1毫米做瓷貼面，餘下的琺瑯質才有足夠力度黏實瓷貼面。司徒醫生指出會視乎求診者的咬合情況，盡量保留琺瑯質，很多時只削薄牙齒表面的琺瑯質。這方法除了改善牙齒形狀（例如有崩損）、牙齒排列外，亦可以有效改善顏色。

「雖然理論上可以做到非常潔白，但牙齒顏色需配合嘴唇及牙肉顏色，故不能做得太白。形狀方面一定能改善，至於輕度的排列不整齊，亦可以修復。」司徒醫生說。



▶牙科醫生可以利用激光進行各種牙齒美容療程。

牙肉過厚 影響觀感

很多人不注重牙肉情況，其實牙肉也會影響整體美觀。司徒醫生說，首先牙肉不應紅腫，如牙肉邊緣鮮紅色，或紅卜卜地像要流血似的，就應該有牙周炎，應先治理好，簡單的洗牙程序已經可以改善。

「而健康牙肉應該是淡粉紅色，有猶如橙皮紋般的小點。雖然厚牙肉不一定代表不健康，但觀感上像腫了起來，或會令人有不健康的感覺，所以如牙肉過厚，可以利用激光輕輕修薄邊緣位置，看起來便不會腫脹。」司徒醫生說。

有時過厚牙肉是因為服藥後副作用引致牙肉增生，形成牙袋，會影響清潔，容易經常性牙肉發炎，這類牽涉牙肉健康，必須修整！

相反如果牙肉薄，就毋須特別修整，但要留意的是過薄的牙肉如需要接受激光一類的程序，可能會增加收縮程度，故要特別小心。

激光除牙肉色斑

▶這位病人有灰黑的牙肉色素斑。

◀激光打散色斑後情況。

有些人天生牙肉顏色較深，例如色素斑，可以用激光打走。

司徒醫生說，在牙肉的基底層（basal layer）有很多色素細胞，我們可以用激光伸入該層打散色素細胞，大約七天後復元，牙肉回復淺粉紅色。另外有些人嘴唇上有瘺或血管瘤，同樣可以用激光清除，術後初時看起來像崩了一樣，但身體會自行修補，唇紋亦會重新生長出來。

為何會有牙肉色斑？司徒醫生說人體會有色素沉澱，正如某些人皮膚特別容易有色素沉澱一樣，沒有特別原因。不過他指出吸煙人士較多有牙肉色斑問題，故想牙齒及牙肉健康美觀，就不要吸煙或及早戒煙。

牙齒有隧道？

原來我們牙齒兩旁的空隙間度，也會影響美觀。

司徒醫生指出，當我們咧嘴而笑時，後排牙齒與面頰處，看起來像一條隧道般。

「這條隧道稱為頰齒闊隙（buccal corridor），如笑起來時看不見這條隧道，會令人感覺上顎過大；相反如隧道過大，則會令人看起來上顎過窄，門牙看來相對像突了出來。這類情況，主要是大牙位置問題，可以通過箍牙改善，將牙齒排列在適當的位置。」

由於每種程序各有優劣之處，建議先與牙醫商討，以選擇最合適的美容方案。

◀頰齒間隙的大小，亦影響整體牙齒美觀。