



郑诗慧

再见,黄牙!

要拥有又白又亮的牙齿并不难, 《我报》与你分享美白牙齿的秘诀。

洁白皓齿能让人留下美好印象。想让牙齿变得更洁白,其实有3大方法:使用有美白成分的牙膏;使用家用美白牙套;找牙医进行牙齿美白。

这3种方法都各有千秋,至于要使用那种方法就视个人的预算和牙齿健康状况而定。

牙齿变黄的原因很多,最常见的因素包括吸烟、饮用红酒、咖啡、茶、可乐和老化等。

The Dental Studio(位于百利宫)的黄淑菁医生(34岁)说,目前已有越来越多人开始美白牙齿。市面上也有不少具美白功效的牙膏。

黄淑菁医生说,使用这类牙膏虽然方便无痛楚,但美白效果比较慢,需要至少1个多月。

她也指出,如果是内在



黄淑菁医生

因素导致牙齿变黄,只能用化学品如过氧化氢(hydrogen peroxide)或过碳酸酰胺(carmabide peroxide)来达到浅色化色泽的效果。过氧化氢也可在染发剂中找到。

她说,美白牙膏多含磨擦剂(abrasive),有助去除咖啡渍。但她提醒说,过度使用磨擦剂会磨坏牙齿。

一些品牌也推出家用美白牙齿产品,这类产品的效果相当显著,但考验使用者耐性。临睡前,把沾了美白物质的牙套戴在上下排牙齿,连续用上7至10天,就能看到成果。

灯疗美白 美国新技术

如果没有耐性,可尝试到牙医诊所进行牙齿美白或立即见效的灯疗美白牙齿方式。

来自美国的“Zoom!牙齿美白程序”,由美国ABC电视台写实整形节目“Extreme Makeover”的一名牙医所发明,非常有效。

Zoom!程序是把中等pH值的过氧化氢涂在牙齿上,然后照射特别的灯,一共需照射3至4次,每次15分钟。本地牙医的Zoom!程序收费大约是\$750。

另外有人会使用“Brite Smile”UV紫外线来美白牙齿,一些人则选用激光来美白牙齿。



三思而后行:灯疗美白牙齿虽然非常有效,但美白效果并非一劳永逸,而且不是每个人都适合进行,还是先听取牙医的意见再做决定。



哪些人 不适合做?

美白牙齿的效果并非永久性,到牙医诊所美白牙齿后可在家使用牙套来维持;否则,一年后得再到牙医诊所进行另一次美白程序。

在进行光疗美白牙齿时或之后,可能会觉得牙齿酸痛。医生说,这是正常的,也无需担心,通常酸痛会在24小时后消失。

不同病人的酸痛程度不一,视个人情况而定,一些病人可能需服食镇痛剂,睡前也一定要搽舒缓剂。

那什么人不适合做灯疗或激光牙齿美白程序?

黄淑菁医生说:“牙齿高度腐蚀者不适合美白牙齿,因为美白程序会刺激牙齿。病人如果有复发的牙龈疾病和多处腐化的情况也不适合美白牙齿。”

此外,13岁以下的孩童和孕妇也不适合进行美白牙齿。如果牙齿有问题或有污垢,建议先治疗和刷牙才做美白,效果会更好。

shihui@sph.com.sg

我的字典 HELPDESK

- 各有千秋 gè yǒu qiān qiū: Each has its own merits
- 预算 yù suàn: Budget
- 耐性 nài xìng: Patience
- 沾 zhān: To dip; to apply with (liquid or gelatinous substance)

美丽有心

本月8日是世界海洋日,La Mer推出限量版“World Ocean Day Creme”,并把本月的销售所得全数捐给Oceana海洋研究组织。

“World Ocean Day Creme”,250ml,售\$1450,本月份只于Tangs Orchard独家出售,Tangs为表示支持,也将不抽佣。

La Mer的主要成分是自加州海域的海藻,因此她们倍感海洋生态保育的重要性。

去年,La Mer也以同样的义卖方式筹款,款项用来协助Oceana潜水员,和海底



生物专家完成研究报告。La Mer也成功帮助智利通过宪法把拖网捕鱼(trawl)列为非法活动。

本地La Mer经理Cynthia Ng还分享了在实验室培育海藻的秘诀,除了需要阳光和水,品牌创办人Dr. Max Huber还指定要让海藻

“听”高频率的音乐,非常有趣。

接受捐款的Oceana组织目前在150个国家运作,监督地中海、大西洋和太平洋的捕鱼活动是否过多,导致生态失衡,并杜绝拖网捕鱼破坏海床的行为。(郑诗慧)

即刻年轻金亮 百人大挑战

Bio-essence配合新产品24K Bio-Gold的推出,于本月27日“即刻年轻金亮”百人大挑战。

这项活动将在代言人陈丽贞的见证下,邀请100名参赛者当场使用Bio-essence 24K Bio-Gold系列。系列产品包括24K Bio-Gold 活颜亮彩精华素、24K Bio-Gold 逆时活肤透明霜、眼周提升精华、抗黑眼圈莹亮精华。

这次的挑战主要是让参赛者亲眼目睹Bio-essence 24K Bio-Gold系列如何消除眼袋与黑眼圈,减少脸上和

颈部的皱纹,并让肌肤看起来更加年轻,金亮。参赛者也能够立即看见自己的皮肤由内焕发出自然亮采!

参赛者不但能够享受24K Bio-Gold最奢华的呵护,也可获得价值\$210的Bio-essence 24K Bio-Gold系列产品的礼包!

另外,还有一项“24K Bio-Gold 猜猜猜”游戏,参赛者和公众必须猜一瓶24K Bio-Gold逆时活肤透明霜里含有多少毫克的24K生化金,答案正确或最接近的参赛者将赢取丰富奖品。



活动于本月27日3pm-5pm在Compass Point大厅举行。(黄匡宁)

多吃莓果增强抵抗力

流感期间,注意卫生的同时,也不妨多吃莓果,增强抵抗力,预防感冒入侵。

Marigold Peel Fresh推出全新口味的PowerBerries果汁,以100%果汁制成,含丰富维生素C。革新配方结合5种含抗氧化成分的莓子,包括阿莎伊莓(acai berry)、蓝莓(blueberry)、蔓越莓(cranberry)、红覆盆子(raspberry)、桑葚(mulberry),也是市场上唯一含有阿莎伊莓的果

汁。阿莎伊莓是一种生长在巴西Amazon Forest的野生果实,包含高浓度的抗氧化剂。

整体上,莓果也被公认为“超级水果”,在常见的蔬果中,莓果拥有最高的抗氧化剂,有助于减少患癌症的风险、保护心脏、增强记忆力、防止早衰。果汁也可用来制成果冻、沙律等。

售价:\$2.65(1公升)/\$0.95(250ml),可在各大超市及便利店买到。(黄匡宁)



梅子酸乳酪 低脂肪美味

新加坡最畅销的酸乳酪品牌Marigold,全新推出低脂肪梅子酸乳酪,清新美味,而且还含有纯正梅子果粒及活性益生菌,帮助你维持健康的消化系统。

梅子是很好的营养与纤维来源,也是很好的维生素

A来源,抗氧化成分比一般水果高。Marigold梅子酸乳酪也含有钙质,有助骨骼和牙齿的保健。

售价:\$1(150g)/\$1.95(2x150g),可在各大超市及便利店买到。(黄匡宁)



到邻里公园做运动

黄匡宁

邻里公园向来都是一家大小休闲的好去处,人民协会(People's Association)最近推出全新系列保健课程“Fitness in the Park”,把邻里公园化身成运动场,把新颖运动带入邻里组屋区。

人协生活技能与生活方式署(Lifeskills & Lifestyle)署长林洁欣说:“人协提供许多新颖与常见的健身课程,让男女老少都能保持健康的体魄。在邻里公园推出健身课程,让大家在自然环境中一起运动,有助于提高做运动的兴趣,同

时也能促进社区间的交流。”课程针对上班族、忙碌的妇女和乐龄者设计,鼓励各阶层领域的人都能积极保持活跃的生活方式。

一些新鲜有趣的活动包括“海功”(借助海洋能量松懈身心)、亲子公园健身、Pilates训练、乐龄Yoga-Band运动等。

除了公园活动,人协最近也在不同地点推出一系列保健课程,如“Tennis on a Rooftop”、“Sports Chanbara”、“Bellyrobics”等,带来更多不一样的健身方法。

有什么精彩活动?

Standing Stretch & Tone @ the Park

父亲节当天,一起到公园里拉拉肌肉、活动筋骨,学习不同的肌肉训练方法与呼吸技巧。

日期:本月21日;上午7时30分到8时30分

地点: Bukit Batok Nature Park 收费: \$10 / \$15

BizzyBeez工作坊

讲师将与你分享个人健身与保健经验,告诉你如何达到理想身材。

日期: 7月12日; 上午9时到10时

地点: Pasir Ris Town Park 收费: \$45/\$55

Standing Pilates for Senior @ the Park

针对50岁至59岁的乐龄者,学习Pilates的站立动作,并了解如何在日常生活中正确的姿势,预防肌肉受伤。

日期: 本月20日; 上午7时30分到8时30分

地点: Bukit Batok Nature Park 收费: \$5/\$8

海功

在海水中进行的独特运动,由导师Thomas Kwan创办,有助于解除压力、建立自信,并在波浪中解除对大海的恐惧。

日期: 本月20日; 下午4时到5时

地点: 东海岸公园 收费: \$11/\$15

BizzyBeez-Slim & Fit@the Park

女士健身工作坊,使用简单器材如橡皮圈、哑铃等进行运动,包括群体与个人动作,有效地去除脂肪,达到瘦身效果。

日期: 8月23日; 下午5时到傍晚6时

地点: 东海岸公园 收费: \$45/\$55

Standing and Circular Pilates@the Park

学习Pilates的站立姿势,通过单腿站立训练腿部肌肉,以及左右脑部的协调。

日期: 7月25日; 上午7时30分到8时30分

地点: Punggol Park 收费: \$10/\$15

欲知报名及其他相关详情,请上网one.pa.gov.sg。



一起来运动:人协推出全新系列保健课程,把邻里公园化身成运动场,把新颖运动带入邻里组屋区。