

コーヒー紅茶で歯が汚れるって本当？

コーヒーや紅茶は日々の生活には欠かせない飲み物ですね。だけど、キレイな白い歯を目指す人にとってはあまり嬉しくない飲み物かもしれません。

今回は**なんで歯に汚れがつくのか**、**どうやって落とすのか**、そんなお話です。

コーヒーについて



嗜好飲料として世界中で好まれているコーヒー。これを書いている私もコーヒーなしでは一日が始まりません。

コーヒーの主な成分は次のようになります。

- ・ **カフェイン**：眠気を覚ます作用。集中力を高める。利尿作用が強い。
- ・ **クロロゲン酸**：ポリフェノールの一種。抗酸化作用あり。
- ・ **アミノ酸**：風味や香りに関わります。
- ・ **脂質**：主に中性脂肪。風味やコクに関与します。

産地や種類、焙煎方法、抽出方法により風味や香り、成分値に違いが出ます。

紅茶について

こちらでも世界中で非常に人気のある嗜好飲料です。歴史も古く、戦争のきっかけが紅茶であったこともあります。



紅茶の主な成分は次のようになります。

- ・ **カフェイン**：コーヒーよりは少ないですが含まれています。
- ・ **タンニン**：ポリフェノールの一種。抗酸化作用、抗菌作用がある。
- ・ **テアフラビン**：ポリフェノールの一種。色味や渋みに関与します。
- ・ **アミノ酸**：テアニンを始めとして風味に関与します。

また、ご存じの方も多いとは思いますが、

緑茶・ウーロン茶・紅茶は、全て同じお茶の葉から作れます。

茶葉の加工方法と発酵度合いで別のお茶に仕上がります。

緑茶は茶葉を**すぐに加熱**して**発酵させません**。

ウーロン茶は茶葉を部分的に**発酵**させる**半発酵茶**となります。

紅茶は茶葉を**完全に発酵**させてから**乾燥**させた**完全発酵茶**です。

コーヒー紅茶どちらにも「**ポリフェノール**」が含まれています。
このポリフェノールが**着色汚れ**に関係しているのです。

着色汚れとは...

歯に色がついてしまうのは、コーヒーや紅茶そのものの色で染まるというより、歯の表面にある薄い**タンパク質の膜「ペリクル」**と、コーヒーや紅茶の「**ポリフェノール**」が結合して起こります。

この着色汚れは「**ステイン**」と呼ばれます。

コーヒーと紅茶だと、**よりポリフェノールが多い紅茶の方が着色しやすい**という研究結果もあります。

また、嗜好飲料だけでなく、カレーやチョコや醤油など、ポリフェノールを多く含んでいたり、**色自体が強い食べ物も原因**となります。

さらに**タバコに含まるタールもペリクルと結合しやすい成分**です。

すぐであれば落とせるものもありますが、時間がたってしまうと**水に溶けなくなるので、うがいや通常の歯みがきでは落とせません。**

着色させにくくするには

ちょっとした習慣を意識すると予防できます。

ポイントは「**時間**」と「**湿度**」。それと「**禁煙**」。

- ・ 飲食するなら素早く！**時間をかけずに**。
- ・ コーヒー紅茶、食事の**前に水を飲む**。（乾燥がダメなのです）
- ・ ちびちび飲むなら歯に触らないようストローを使う。
- ・ 飲食後すぐに歯みがきか、うがいをしましょう。
- ・ **タバコはやめよう**。タバコとコーヒーなんてもってのほか！！



ついてしまった着色汚れを落とすには

ついてすぐなら歯みがきでも落とせるかと思いますが、やはり**歯科医院でのクリーニングを定期的に受けることが一番です**。

保険のクリーニングはあくまでも簡易的な清掃なので、**PMTC**という**自費のクリーニング**を選ばれる方もいらっしゃいます。

PMTCとは歯科衛生士がお口の状態に合わせて専用の機械や器具を使用して徹底的に歯を清掃します。

また「**歯そのものを白くしたい**」ということなら、**ホワイトニングという選択肢があります**。

歯科医院でおこなうオフィスホワイトニングと、ご自分で行うホームホワイトニングがあります。

ホワイトニングの仕組み

ホワイトニングは**科学的な酸化作用によって歯を白くする治療**です。薬剤を使用するので、強くしみることもあります。

使用される薬剤は過酸化水素や過酸化尿素などで、それらの酸化還元作用を利用して**色素を分解して無色透明に変化**させるのです。

そのほかにも歯の表面のエナメル質を変化させて**光を乱反射させることで、より白く見せる効果もあります**。

ただし、歯の状態や歯質には個人差があるので、歯科医師や衛生士と相談しながら進めましょう。



オフィスホワイトニングは歯科医院で行います。薬剤も強く、短時間で効果が得られますが、費用がかかります。

ホームホワイトニングはご自宅でできます。弱めの薬剤を専用のマウスピースにつけて歯に使用し、時間をかけておこないます。オフィスホワイトニングより低価格です。



もちろん **大津歯科医院でもPMTCとホワイトニングについてのご相談も承っています。**

歯の着色汚れが気になる方はお気軽にご相談くださいね。



余談：カフェインについて

カフェインは適量ならば集中力を高める効果が期待できます。が、摂りすぎると動悸や不眠。あまりに大量の摂取になると**中毒や死亡例**もあるため、**カフェインの過剰摂取は注意が必要**です。

コーヒーではあまり聞かないですが、カフェインが多く含まれている**エナジードリンクでは若年層でのカフェイン中毒死が報告されている**ため、要注意です。

海外の機関では「カフェインは1日400mgまで」とされることがありますが適切な量には年齢や体格、体調、体質などでも異なります。成分を確認して、摂取する合計量にも気を付けましょう。