

わははニュース 2月号

2月と言えばバレンタインデーですね？

女の子は誰か気になる子に勇気をだして気持ちのこもったものを渡すのかな？男の子は誰からチョコレートがもらえるかワクワクですね♡気になっている子からチョコレートもらえるといいですね☆

ということで、今月はチョコレートのことに注目してみましょう！

チョコレートを食べて・・・

健康になる！？ダイエットになる！？



【チョコレートの効果】

・ストレス解消

みんなもご存じだと思いますがチョコを食べるとストレス解消に効果があります。ストレスによって増加するホルモンの分泌を抑えたり、精神的なストレスに対する抵抗力を強化します。

・自律神経に働きかける

チョコの甘い香りが自律神経を安心させ、集中力や記憶力をアップさせてくれます。なので受験の時、テストの時にチョコレートを食べると効果的です。

・高血圧予防

チョコレートに含まれるポリフェノール的一种であるエピカテキンが血圧を下げます。

・ダイエットにも

カカオ・ポリフェノールには血糖値の上昇を抑え、空腹時にチョコを食べると満腹中枢を刺激します。なので食事の前にチョコレートを食べることで食欲を低下させ食べすぎを抑えられるようになり、血液中の余分なコレステロールや脂質も排出します。

このようにチョコレートにはいろんな効果があります。だからと言ってお腹が空いたたびにたべていると虫歯になってしまう可能性が高いのでほどほどに召し上がってください。

虫歯になりにくい チョコレートの食べ方

【ポイント】

・長時間にわたって食べない

長時間にわたって食べることによって唾液がずっと酸性になった状態になります。酸性の状態の時は歯が溶かされてしまうので、しっかり唾液を中性に戻すために短い時間でチョコレートを食べると良いでしょう。そして夜ごはんやお昼ごはんと一緒に食べるのも良いでしょう！

・寝る前はあまり食べないように

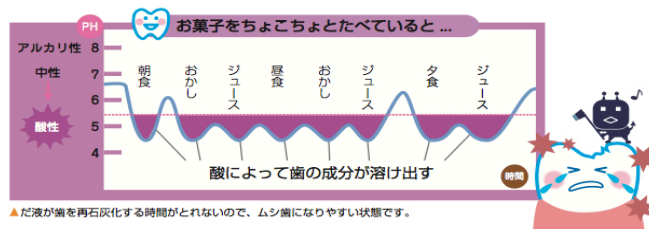
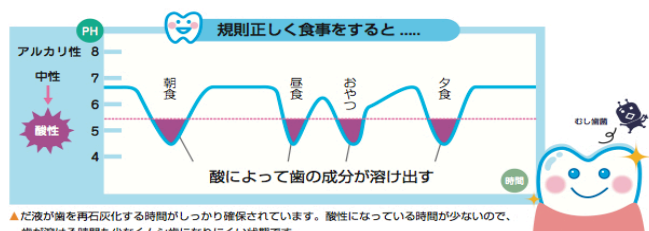
チョコレートなどを食べて寝てしまうと大変です。寝ている間はほとんどの人の唾液が少なくなるので、酸性に傾いた口の中を中性に戻すことができず、虫歯リスクがかなり高くなります。

・量はそれほど気にしなくてよい

同じ量のチョコレートを食べる場合であれば、だらだら長い時間食べるよりも一度にしっかり食べて、そのあとの時間を空ける方が虫歯になりにくいです。

・歯についたままにしない

歯にくっつきやすいチョコレートなどは、食べた後に飲み物で洗い流すか、食べ終わった後に歯ブラシなどでよく落としましょう！



はま歯科医院

☎500-6224 岐阜県羽島市正木町 79-2

☎ Fax 058-394-4662

URL <http://www.ham-dent.com>

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

(土) 9:30~13:00 14:30~17:30

担当 虫賀

