



寒い日が続いておりますが、みなさまお変わりございませんか？  
能登の大地震で始まった新年。被災された方々のことを思うと心が痛むのと同時に、  
当たり前の日常生活を何不自由なく送れていることに改めて有難さを感じる毎日です。

さて、2月の定番イベントといえば、バレンタインデーがありますよね。年が明けて間もなく  
あらゆる店舗でチョコレートがズラッと並んでいるのを目にします。  
この時期にしか手に入らないチョコレートや、有名シェフが手がけたチョコレートを求めて  
行列ができるなど、メインはまず自分へのご褒美だったりするのでしょうか・・(^\_^)  
今回はそんなチョコレートの効果について調べてみました。

### チョコレートの主成分であるカカオに含まれる **ポリフェノール** の働き

#### 抗酸化作用

体内の酸化を防ぎ、細胞の老化を遅らせる  
心疾患やガンなどのリスクを下げる  
肌のシミやしわの予防、頭皮の健康を保つ



#### 血流の改善

脳機能の向上や記憶力の強化につながる  
高血圧・動脈硬化予防



また、カカオポリフェノール以外にも

**リグニン** という食物繊維が多く含まれるので、腸内環境を整えたり便秘予防にも効果があり、

苦み成分である **テオブロミン** は自律神経を調整する作用があるため、リラックス効果や  
ストレスを軽減する効果も期待できます。

ビターチョコレート(カカオ成分 70%以上のもの)は上記の効果を高めてくれますが、  
身体に良いとはいえ、脂質や糖質が高いので食べ過ぎには注意しましょう。  
カカオポリフェノールの効果は持続性がないので、**生活習慣病の改善や健康効果を高めるためには  
20グラムほどのビターチョコレートを毎日、何回かに分けて少量ずつ食べる**と良いそうです。

料理に活用・・・



カレーなど煮込み料理の仕上げに加えると  
風味を損なうことなく、コクが出て  
ワンランク上の味になるそうです。

### はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL & FAX 058-394-4662

Web <https://ham-dent.com/>

診療時間 (平日) 9:30~13:00 / 14:30~18:00  
(土曜日) 9:30~13:00 / 14:30~17:30

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日

\*祝祭日のある週の木曜日は診療いたします

# 舌の位置

皆さんのお口の中で「舌」はどの位置にありますか？

口を動かしていない、無意識の時の舌の位置です。

普段はあまり気にされることはないと思いますが、歯や健康のための正しい位置というものがあります。

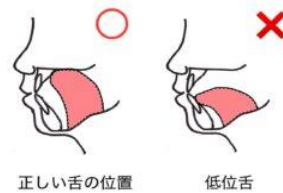
**正しい位置は舌全体が上顎についており、舌先はスポットに触れている状態です。**

舌の筋力が発達していない、または衰えて下がってしまっている状態を「**低位舌**」といいます。

成長期の子供の歯並びや顎に

大きな影響を与えるのはもちろんのこと、

大人の低位舌も**あらゆる不調**につながります。



- 1 口呼吸になることで唾液が減り、歯周病や虫歯や口臭などのトラブルの原因になる
- 2 舌が気道を塞ぐことで、いびきや睡眠時無呼吸症候群を起こしやすくなる
- 3 舌は顔周りの筋肉とつながっているため、舌周辺の筋力が衰えると顔のたるみ、二重顎になりやすい
- 4 舌の筋力が弱まり動きが悪くなることで、摂食嚥下が上手くできずむせることが多い
- 5 滑舌に影響しやすい（特に舌が上顎に触れるサ・タ・ナ・ラ行）
- 6 歯並びが悪化しやすい（舌の力は非常に強く、常に歯の内側を押している状態だと出っ歯、受け口、開口につながる可能性がある）

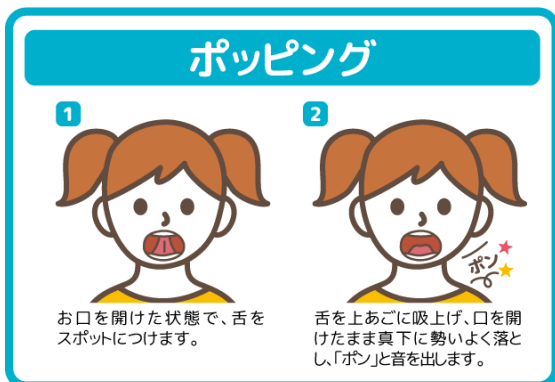
## 低位舌セルフチェック

- ・舌の側面にギザギザの歯形がついている
- ・いつも口が開いている
- ・食べる時にクチャクチャと音になる
- ・唇を開けた状態で歯は咬んだ状態（イーのくち）その状態で唾を飲み込んだときに歯と歯の隙間から舌がはみ出て見えたり、舌が当たる感触がある



低位舌の可能性ががあります

舌は筋肉の塊です。運動不足によって身体の筋力は低下しますが、「口の中」も同じことです。舌の筋トレで舌を正しい位置に導きましょう。



①舌を前に出します。(3回繰り返す)



②出した舌を左右に動かします。(3回繰り返す)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。(3回繰り返す)



## あ・い・う・べ 体操のやり方



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる  
(上下の歯はかまない)



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

→ ①~④を1セットとして、4秒ほどのゆったりとしたペースで一日30セット

担当：こんどう