

「チョコレート」はお好きですか??

と聞くと半数以上の方は好きだと答えると思います。

親によく言われる「甘いものを食べたら虫歯になるよ」という言葉にかかる代表的なものにも言われてしまうものになります。

チョコレートに効果で挙げられることとして

メリット

- ・ 集中力や記憶力を高める効果がある
- ・ 気分をリラックスさせてくれる

デメリット

- ・ 太ってしまう
- ・ 虫歯になりやすい

↑
ここ歯医者では重要！

- ・ ニキビができる

といったイメージがあるのではないのでしょうか。

でも実は・・・これらの情報には誤解も多いってご存知でしたか？

今回はこういうイベントをやらせていただくことをきっかけに皆様に新しい発見をしていただけたらいいなと思っております。



「チョコレート＝虫歯の元」の嘘

「チョコレートを食べると虫歯になる」と思っている人は多いと思います。

実際食べて虫歯になる方もいるのですが・・・食べ方さえ間違わなければ、チョコレートを毎日食べても、虫歯のない歯を維持することができます。

チョコレートの主成分はカカオ。これは**虫歯の原因にはなりません**。

危険なのは、チョコレートを作る際に入れる**砂糖（白砂糖）**です。口の中に砂糖を残したままにすると、虫歯になります。そのため、チョコレートを食べた後に口腔内に糖分を残さなければ問題ありません。うがいや歯磨きをすれば、虫歯の危険を回避できます。

抗菌効果を持つチョコレートも

チョコレートには「**カカオ・ポリフェノール**」という成分が含まれています。

ポリフェノールというとワインのイメージを持たれると思いますが、実は、チョコレートの方がポリフェノール含有量が高いのです。この成分は「**抗酸化物質**」という身体に良いもので、歯にもたくさんの良い効果をもたらします。また、カカオバターには、虫歯菌の一種である連鎖球菌の活動を抑える働きがあることも明らかになりました。

- ・ 虫歯の原因になる虫歯菌への抗菌作用
- ・ 歯周病菌に対する殺菌効果
- ・ 歯垢をつきにくくする
- ・ 口臭を防ぐ
- ・ 口内の浄化

このような効果を期待できるため、虫歯の原因ではなく守る作用もあります。

正しいチョコレートの選び方

チョコレートを選ぶ際には、カカオの含有量に注目しましょう。カカオが70%以上のチョコレートなら、ダイエット効果も期待大。一日に50グラムほど食べれば脂肪吸収もできますし、疲労回復にもなります。

ミルクチョコレートからは抗酸化成分であるカカオポリフェノールはほとんどなくなっています。

そしてホワイトチョコレートにはカカオポリフェノールは含まれていません。

カカオポリフェノールの含有率が高い、カカオ70%以上のダークチョコレートが歯にはおすすめです。

正しい知識を持ち、容量を守って食べれば、チョコレートは美容や健康を阻害することはありません。むしろ、スナック菓子のようなジャンクフードと違って、虫歯予防にもなり、そしてアンチエイジングに最適なおやつにもなります。

ご飯もおやつもおいしく、自分の歯で食べましょう！

