

とむ歯科新聞

2月号



今回は「チョコレート」についてのお話です。

みなさん、チョコレートを食べると虫歯になると思いませんか？
実は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て、このポリフェノールが抗酸化物質として、虫歯予防を助ける働きがあるんです！！

しかし、チョコレートだからと言ってなんでも
良い訳ではありません！

ミルクチョコレートはカカオ・ポリフェノール
がほとんど入っていません。

ホワイトチョコレートはカカオ・ポリフェノール
は含まれていません。

カカオ70%以上のビターチョコレートには
カカオ・ポリフェノールが多く含まれています。

しかし虫歯にならない！という訳では
ないので、食べたらしっかりと
歯みがきしましょうね

カカオ・ポリフェノールの効果

- 1 虫歯菌への抗菌作用
- 2 歯周病菌に対する殺菌効果
- 3 歯垢をつきにくくする
- 4 口臭を防ぐ

