

あさか訪問通信



ココアで
歯周病予防！？



R8.1月号

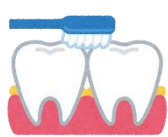
あけましておめでとうございます。寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

ココアは虫歯になりやすいと印象が一般的には強いですが、**カカオポリフェノール**には、虫歯や歯周病の原因となる菌に効果的な抗菌作用が含まれています。私たちは生活するうえで、日々いろいろなストレスにさらされていますが、身体の中をさびさせて老いや病気を引き起こそうとする「酸化ストレス」というものを受けてます。酸化ストレスとは、過剰に生成された活性酸素が、「老いてしまえー！」「さびてしまえー！」と自身の体を攻撃してくる働きのことなのですが、それに対抗してくれるのが**カカオポリフェノール**です。

★口腔ケア



虫歯予防



歯垢付着予防



歯周病予防

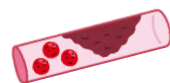


口臭予防

★生活習慣予防



血圧低下



動脈硬化予防

★安眠効果

※セロトニン分泌とはセロトニンという神経伝達物質が作られ、放出されること。「幸せホルモン」と呼ばれる物。



睡眠の質



リラックス効果



セロトニン分泌促進

★風邪の予防



ココアのカカオに含まれる成分には、抗酸化作用や免疫強化の効果がありウイルスに対する抵抗力を高めます。**インフルエンザやコロナウイルスなどの予防**にも繋がります。

★お湯 or ミルクで飲む



お湯



ミルク

★ピュアココアと調整ココア



ピュアココア



調整ココア

カカオ100%、糖分、添加物なし。風味がよく甘みはなく、ほろ苦い香り♪栄養豊富で高い健康効果あり。

砂糖、ミルクパウダー、乳化剤など。甘くて飲みやすいのが特徴で栄養豊富だが健康効果は低い。

ココアを飲むことは歯周病の予防が期待されるだけでなく、口臭を低減することがわかりました。調整ココアには糖分が含まれているので、ピュアココアをおすすめします。飲用後1時間はうがい、歯磨きを避けると効果的です。また定期的な歯科受診を受けることが大切です。訪問歯科を是非、ご利用ください。

医療法人 真友会
浅賀歯科医院