



2月といえば国民的行事の1つであるバレンタインデーの季節ですね。普段あまり見かけない珍しいチョコレートも店頭にはいろいろと並んでいます。売場の近くを通るだけで甘い香りが鼻をくすぐりますね。どれをプレゼントしようかなと考えている人にも、何個もらえるかなと期待している人にも、ちょっと楽しみなイベントですね。でも買いすぎ・食べ過ぎにはご注意ください。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」と言いますから。チョコの甘さが歯にしみたら虫歯早期発見の合図です。すぐに歯科に来て早期治療に取りかかりましょう。

## おざわ歯科医院からのお知らせ



2月23日(月)から28日(土)まで  
副院長はUCLAインプラントセミナーのため  
ロサンゼルスに出張いたします。



## 2月の予定

- 2 / 4 (水) AM: 休診 PM: 矯正科
- 2 / 7 (土) PM: 休診
- 2 / 11 (水) 祝日のため休診
- 2 / 18 (水) 休診
- 2 / 19 (木) 6:30 ~ 矯正相談
- 2 / 25 (水) 休診

## チョコレートの豆知識

チョコレートといえば、高甘味・高脂肪・高カロリーの3高食品であるために、昔から「虫歯になりやすい」「太る」「鼻血が出る」などと言われ続けています。でも、最近ではチョコレートの健康効果が注目されています。ご存じですか？

### 注目のカカオ・ポリフェノール

チョコレートの主原料であるカカオ豆には、カカオ・ポリフェノールが含まれています。赤ワインなどにも含まれているポリフェノールには、ガンや動脈硬化など様々な病気の原因になる活性酸素の働きを抑える効果（抗酸化作用）があると言われています。

### チョコレートの健康効果

- ・ポリフェノールによる抗酸化作用で
  - 1．動脈硬化を防ぐ
  - 2．コレステロール値を下げる
  - 3．ガンの発生を抑制
  - 4．アレルギーにも効果的
- ・チョコレートの香りが
  - 5．集中力・注意力・記憶力を高める
- ・チョコレートに含まれるテオブロミンという成分により
  - 6．神経を鎮静させ気持ちを穏やかにさせる
  - 7．ストレスに打ち勝つ
- ・栄養バランスのとれた食品で
  - 8．カルシウム・マグネシウム・鉄分・亜鉛などのミネラル類と食物繊維が豊富

### 虫歯の原因菌を抑制

ウーロン茶や緑茶には、虫歯予防効果のある成分が含まれていることがよく知られていますが、チョコレートの原料であるカカオ成分には、これら以上に虫歯菌を抑える効果があります。抗菌作用と歯垢をできにくくする働きがあるのです。特にカカオ豆の殻（カカオハスク）に多く含まれているそうです。

### 虫歯にならないチョコレートの食べ方

虫歯にならないためには食べ方が重要。チョコレートがいつまでも口の中に残らないようにすること、時間をかけたダラダラ食いはいけません。溶かされた歯を唾液で修復するには時間がかかるので、歯にも休む時間を与えましょう。また、お茶と一緒に食べたり、チョコを食べた後にデンタルガムを噛んで唾液をたくさん出して口内環境を整えるのも効果的。また、チョコの種類によっては歯に張り付きやすいものもあるので、しっかり汚れを落とすようにしましょう。チョコに虫歯を防ぐ働きがあると言っても、虫歯や歯周病予防のためには日頃から歯のケアが大切ですよ。



おざわ歯科医院



## スタッフ・ブログを始めました！

当院のホームページにアクセスしていただき、見開きのページに「インプラント」の項目があります。そちらをクリックすると、当院の新しいホームページになります。スタッフ・ブログの項目がありますので是非、ご覧にくださいね。毎日、ブログを更新していく予定です。また、こちらの新しいホームページもどうぞ宜しくお願い申し上げます。こちらにアクセスしてくださいね <http://www.ozawa-implant.com/>

## プライベート PMTC・こども PMTC をご予約されている皆様へ

プライベート PMTC・こども PMTC のご予約にあたり、当院では患者さまの担当衛生士が準備をし、個室とお時間をご用意してお待ちしております。ご都合がつかない時は**2日前**までにご連絡をください。ご理解、ご協力を宜しくお願い申し上げます。

### = おざわ歯科医院 平塚インプラントセンター =

住 所 : 神奈川県平塚市片岡 1 2 9 2  
電 話 : 0 4 6 3 - 5 8 - 0 2 3 0  
診療科目 : 一般歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科・審美歯科・インプラント  
ホワイトニング

交通手段 : 平塚インターより秦野方面に車で1分 駐車場 約27台分有  
片岡バス停下車 徒歩1分



### = 診療時間 =

毎月第1水曜日午後は矯正専門となります  
毎月第4木曜日午後18:00より矯正相談となります  
土曜日の午後は17:00迄となります

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00			休				休
14:00~18:30							休

## おざわ歯科医院