

2026年2月号 No. 272

受付の南野です！

寒い季節は歯のトラブルも起こりやすい時期です。

気になることがあればお気軽にご相談ください！

また、2月といえばチョコレートを口にする機会が増える季節ですね。

今回は、チョコレートと歯の関係についてご紹介します。

「チョコレート＝虫歯」は本当？

「チョコレート＝虫歯になりやすい」というイメージを持つ方も多いのではないのでしょうか？
ですが、実はチョコレートを食べたからといって必ず虫歯になるわけではないんです！

虫歯ができる原因は、

①砂糖の量、②口の中に残っている時間、③歯みがきの状態 です。

チョコレートが虫歯の原因となる主な理由は、**砂糖**にあります。

口の中の細菌が、その糖を分解して酸を作り出します。

この酸が歯のエナメル質を溶かして、虫歯を引き起こします。

長時間口の中に糖分が残留しやすい食べ物は、虫歯リスクが高まります。

そのため、食べてからきちんとケアをすれば過度に心配する必要はありません。

なので、注意が必要なのは実はチョコレートよりもグミやキャラメルなどのお菓子なんです。

最近では、歯科用の歯にやさしい・むし歯になりにくいお菓子というものがあります！

普通のお菓子と違って砂糖を使わないキシリトールなどの甘味料で虫歯リスクを下げる物や、

砂糖ではなく虫歯菌が分解しにくい甘味料を使ったり、

シュガーレスになっているものが多いです。

こういった歯科用のチョコレートだったりキシリトールを使ったグミやキャンディ、

タブレットなどを食べて虫歯のリスクを減らしていくことも出来ます！

カカオは歯にいい！？

～チョコレートの意外な一面～



チョコレートの原料であるカカオには、意外にも歯にとって良い働きをする成分が含まれています。カカオに含まれるポリフェノールには、強い抗酸化作用があります。口内細菌の増殖を抑えたり、歯垢の付着を防いだりする作用があるといわれています。カカオポリフェノールは、高カカオのビターチョコレートに豊富に含まれているため、甘みの強いミルクチョコレートには少量しか含まれておらず、ホワイトチョコレートには含まれていません。パッケージに記載されたカカオ含量を確認し、70%以上の高カカオチョコレートを選ぶと良いそうです！

ただし、ここで注意したいのは「カカオが体に良い＝歯にも安全」というわけではないという事です。砂糖が含まれている以上、食べ方や頻度によっては、虫歯の原因になります。歯に配慮したチョコレートとして、先程ご紹介した、キシリトール入りのものや甘さ控えめの商品を選ぶのも、一つの方法だと思います！



2月5日・12日・19日・26日(木)は休診です。



@SHT_MAKISHIKA

医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15
Tel; 086-243-1006 Fax; 086-243-1106
Mail; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog; http://blog.live-door.jp/makishika/