



☆ 2026年4月号 No.274 ☆

こんにちは！ぽかぽかと春らしい陽気が増えてきましたね🌸
今月は歯科衛生士の丸谷が担当させていただきます！
みなさん、コーヒーや紅茶はお好きですか？
眠気覚ましや、ホッと一息つきたい時など、
日常的にカフェインを摂っている方も多いのではないのでしょうか？😓
今回は、そんな身近な「カフェインを上手に使う方法」をご紹介します🍵

こんなことはありませんか？



- ✓なんとなく毎日コーヒーを飲んでいる
- ✓疲れたらとりあえずカフェイン
- ✓気づいたら回数が増えている



実はそれ、知らないうちに習慣になっているかもしれません…

カフェインのしくみ

カフェインは「眠い・疲れた」と感じる原因になる
アデノシンの働きをブロックします
つまり

疲れがとれているのではなく、
"感じにくくなっている状態"なんです
さらに、摂り続けると

- 効きにくくなる(コーヒー耐性)
- やめるとたるさ・頭痛

が起こることがあります！



カフェインを上手に使う3つのコツ



①飲むタイミングを意識する

朝イチではなく「9時頃」がベスト

午後は15時まで➡16時以降は睡眠に影響がでますzZ

②疲れる前に飲む

「疲れた…」では遅い！仕事前、集中前に飲むのがポイント

③カフェインナップを活用

コーヒーを飲んでから15分仮眠➡スッキリ+集中力アップJ

ちなみに💡

緑茶はカフェインがゆるやかに作用するため、
エネルギーを安定させたい方におすすめです！

1日2~3杯が目安です！🍵



少しの工夫で、

毎日のコンディションが変わります😊

皆さんもぜひカフェインとの上手な付き合い方行ってみてください🌟

着色が気になる方は

ブリリアントモア(歯磨き粉)がおすすめです🦷

ステインを浮かせて落とす作用があり、

コーヒーや紅茶をよく飲む方にぴったりです😊

※気になる方はスタッフまでお気軽にお声掛けください



¥1045

4月休診日のお知らせ

2日,9日,16日,23日は休診

30日(木)は午前中のみ診療



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