

チョコレートが食べたらコレを選んで！

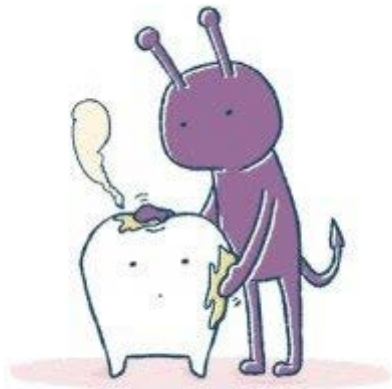
疲れているときはどうしても

甘いもの🍰を摂りたくなりますが、

チョコレートを食べると

虫歯になってしまうという

イメージもあると思います。



そこで今日は、

チョコレート好きな私達にとって

朗報とも言える、

『高カカオチョコレート』について

お話ししたいと思います💡



チョコレートが虫歯になる原因は、
中に含まれている砂糖にあります。

虫歯菌は砂糖をエサにして、
接着剤のような物質を作ります。

これが歯に引っ付くことで
虫歯が発生するのです🤢

しかしカカオは、

虫歯菌の接着剤を作る力を弱める効果があり、

歯に引っ付きにくくなるので

虫歯を抑制できるのです!!

さらに、

口臭の原因の一つであるフゾバクテリウムを
カカオポリフェノールの抗菌作用が抑制して、
口臭も減少させてくれる効果まで

あるんです!!!

そのようなわけで、

チョコレートを食べたくなったときは、
なるべく**高カカオチョコレート**を
選ぶのがオススメです🍫

ただ、

高カカオチョコレートだからといって、

いくら食べてもいい

というわけではありませんので、

適度な量で食べて下さいね😊👍🌟