



# 滝内歯科医院

## 医院だより

〒664-0871 尼崎市建家町 11 番地

06-6412-6480

<http://www.takuchi6480.com/index.html>

### 夏になるとついつい見たくなるホラー映画

カタカタカ (( (; D; )) ) カタカタカ

「ホラーなんて嫌い！」って言いながらついつい気になって映画を見たりすることってありませんか？夢に出てきそうで見たくないけどついつい気になっちゃう・・・。

実はこんな理由があって気になっていたのです！

夢に出たり、夜眠る前に怖くなって思っちゃうのになんてしてホラー系を見てしまうのか？

脳神経科学的に見ると、恐怖と快感は密接に絡み合っているそうです。

脳の奥深くには、アーモンド型をした“小脳扁桃（しょうのうへんとう）”というものがあり、ここが恐怖と関係しています。また、小脳扁桃よりもう少し上にある“側坐核（そくざかく）”という部分も、恐怖と快感両方と関与して情報を処理しています。

頭の中で恐怖を感じる部分と快感を感じる部分が共通しているところがあるために怖いものについて見ちゃうんです。さらに怖いもの好きな人だと、ホラー映画を観たり、お化け屋敷に行くと体感することによりα波（リラックス脳波）が出る人もいるんだとか。

え-----!?( ' - ) ( ' ◻ ) ( ( ◻ ) ' ( ( ( ◻ ) ~ !!

恐怖を感じながら同時にリラックスもしているなんて苦手な人には考えられませんよね（笑）

歯医者だけが知っている？

にほんちゃ  
日本茶を  
飲んでお口を  
健康に！

歯にまつわる  
いろいろ話



近年、世界ではヘルシーな日本食のブームとともに**日本茶**の人気が高まっています。日本茶の輸出量はここ10年で**約3倍**に伸びているそうですが、その一方で日本国内での消費量は残念なことに減少傾向にあります。

ところで、日本茶はお口の健康にも役立つ飲み物であることをご存知ですか？ **日本茶を飲む習慣のある人**は**ない人に比べて歯周病やむし歯が少ない**という研究報告もあります。では、お茶の代表的な成分と効能をご紹介します。

### カテキン

- ①歯ぐきの炎症を鎮めて、**歯肉炎**や**歯周病**を予防する
- ②口の中の細菌の働きを弱めて**口臭**を予防する

### フラボノール

- ①毛細血管を強くして、歯ぐきからの出血を予防する
- ②口の中の細菌の活動を抑えて**口臭**を予防する

### フッ素

- ①エナメル質に働きかけて、歯の質を強くする
- ②初期のむし歯を修復する働きを高める

ただし、日本茶は**カフェイン**も多いため飲みすぎると逆効果になってしまいます。カフェインは**唾液の分泌量を減少させる働き**があるため、飲む量は食後1杯程度にしましょう。

