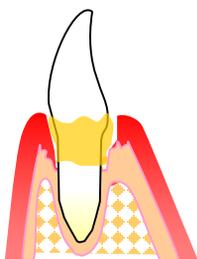


実はあなたも！？

# 歯周病も糖尿病も身近な病気です

よく噛んで美味しく食べるには、健康な歯と口が大事です。歯を失う原因のほとんどが歯周病とむし歯ですが、**歯周病は成人の約7割がかかっている**と言われています。歯周病は口の中だけの病気ではありません。**糖尿病**などのさまざまな全身疾患につながる事がわかっています。



## 歯周病とは

歯と歯肉の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気。



## 糖尿病とは

血糖値を一定に保つ働きをするインスリンが十分に働かないため、血中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気。



## 歯周病

### 相互に影響

## 糖尿病

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

- ・血管がもろくなり血液の循環が悪くなる
- ・身体の抵抗力が弱くなる
- ・歯周病菌に感染しやすくなる

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

- ・歯周病菌の毒素や炎症にかかわる物質が増加
- ・血液中の炎症物質が増加
- ・インスリンの効き目が悪くなる

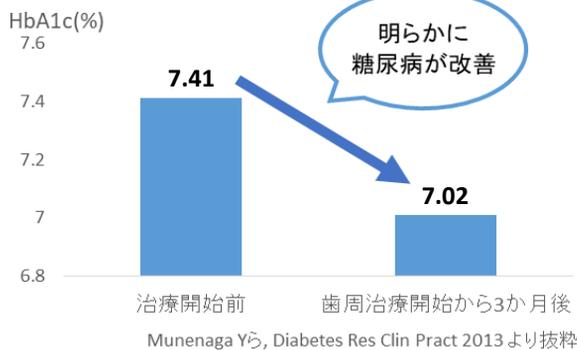


## 歯周病が改善すると糖尿病も改善することも！

歯周病治療を継続して行うことにより、**HbA1c値**の改善が明らかに認められます。

HbA1cとは…

糖尿病の過去1～2か月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標です。



## 歯周病と糖尿病の予防・改善をしましょう

### 1 生活習慣を見直しましょう

栄養バランスの良い食生活や適度な運動習慣を身につけ、質のよい睡眠をとりましょう。歯みがきは、歯ブラシにくわえて、糸つきようじや歯間ブラシなどを使って、丁寧にみがきましょう。



### 2 定期健診を受けましょう

歯周病も糖尿病も重症化するまで自覚症状が出づらいため、早期発見・早期治療が必要です。定期的に歯科検診や健康診断を受けましょう。また、歯石をとるなどの専門的なケアやブラッシング指導を受けましょう。



### 3 禁煙しましょう

タバコは歯周病や糖尿病の進行を早め、治りにくくします。喫煙習慣のある人は、今すぐ禁煙しましょう。



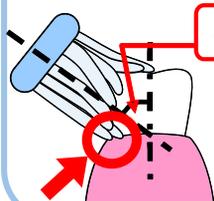
毎日の  
生活の中で  
できる

# 健康づくりの基本

## お口の中をきれいにしましょう

歯ブラシでの歯みがきが基本ですが、歯ブラシだけでは、6割程度しか落とすことができないといわれています。糸つきようじや歯間ブラシなども一緒に使用しましょう。

### 基本のみがき方

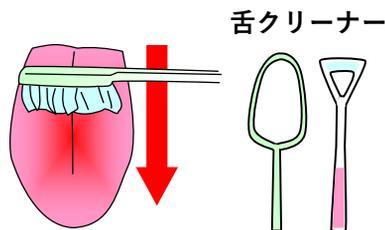


45度

歯ブラシを歯と歯肉のさかい目に斜めにあてて、こきざみに振動させます。

### 舌のケアも忘れずに

舌にも汚れがつき、これを舌苔といいます。これが多くつくと、口臭の原因やその他病気の原因にもなります。舌は傷つきやすいため、強い力で磨かないように気をつけましょう。



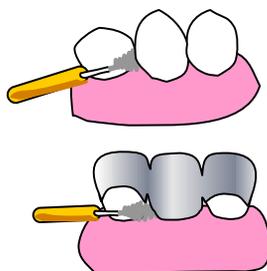
舌クリーナー

### 歯間の掃除をしっかりと

糸つきようじ・デンタルフロス



磨きにくい歯と歯の間の汚れをかき出します。歯と歯の間にゆっくりと入れて、歯の側面に沿わせて抜きます。



### 歯間ブラシ

歯間にブラシを垂直に入れ、前後させることで歯垢などの汚れをかき出します。歯肉を傷つけないよう気をつけましょう。歯と歯の間にあったサイズを選びましょう。ブリッジの手入れにも使えます。

## バランスよく食べましょう

バランスのよい食事をとることや、よく噛んで食べることは、生活習慣病予防につながります。主食にプラスして、次の食品をバランスよく摂るようにしましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
かな	ぶら	く	ゆうにゆう	さい・きのこ	いそう	も	まご	いず	だもの
動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。 (干物や加工品、いか、えび、かにを含む)	(炒め物、バター、ドレッシング、ナッツ類、ごまを含む)	良質なたんぱく質の代表。 (ウインナー、ベーコンなどの加工品を含む)	たんぱく質とカルシウムが豊富。 (チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を含む)	ビタミンや食物繊維を十分にとれる。加熱などでかさを減らし、たっぷりと。	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。 (のりやひじきなどの乾物を含む)	糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ。ふかしておやつのかわりに。	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。	たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。 (豆腐や油揚げなども)	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。