

## □□糖尿病と歯周病□□

### その密接な関係

歯周病とは、歯周病菌の感染によって、歯茎などの組織に炎症ができる病気です。近年、その歯周病と糖尿病の間に深い関係があることが明らかになってきました。

#### □□糖尿病は歯周病を悪化させます□□

歯周病は、糖尿病の第6の合併症といわれているように、糖尿病患者では歯周病の発症や進行リスクが高いことが分かっています。

これは、歯周組織においても、免疫機能の低下、代謝異常、微少血管障害などが起こり、歯周病菌に感染しやすく、組織破壊が起こりやすくなるためだと考えられています。

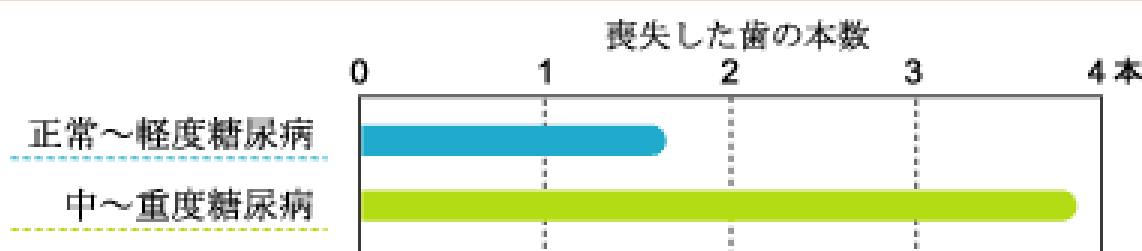
#### □□歯周病は糖尿病を悪化させる一因です□□

歯周病菌が作る毒素や、炎症を引き起こす物質(TNF-α)が、血液中の糖分の取り込みを抑える働きがあります。

これが血糖値を下げるホルモン(インスリン)の働きを邪魔して、血糖値のコントロールを悪くするといわれています。

糖尿病の患者さんは、経過が思わしくないときは口の中を見て、歯肉の腫れや出血、口臭が気になる場合は歯科医院で診てもらおうようにしましょう。

血糖コントロール別にみた10年間における歯科所見の変化 (参考:診断と治療Vol.95増刊号)



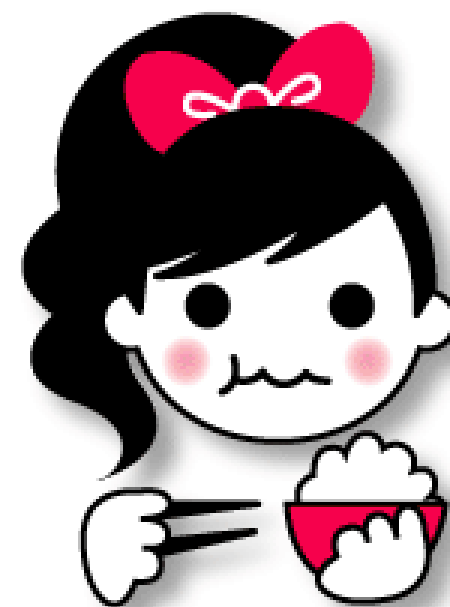
歯科医院で正しいブラッシング指導を受け、フロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除くことで口腔内の細菌を減らすことができます。

**あなたはバランスの取れた食生活を心がけていますか？**

**自分の血糖値をきちんと把握していますか？**

**そして何より歯周病を放置していませんか？**

口腔ケアを個人できちんと行うのは難しいといわれています。健康な人でも、半年に一度は歯科医院を受診し、歯のケアを受けるようにしましょう。



健康のために

# よく噛んで！

食べましょう

現代は、昔と比べて洋食の文化が広がっていることもあり、ハンバーグ・パスタ・ポテトサラダなど、柔らかく、あまり噛まなくても食べられる食品が多くなっています。

そこで今回は、よく噛むことについてご紹介いたします。

#### \* 肥満を防ぐ！

脳にある満腹中枢を刺激し、満腹感を得ることができます。これによって食べ過ぎを防止します。

#### \* 歯の健康を保つ！

噛めば噛むほどたくさん出る唾液には、抗菌作用があるため、虫歯・口臭・歯周病を予防します。

#### \* 脳を活動的に！

噛むことで脳の血流量が増え、脳が活性化することが分かっています。朝食をしっかり噛んで食べることは、1日を元気に過ごすためにとても大切なことなのです。

#### \* 噛む食材を取り入れる

根菜類	たけのこ・ごぼう・れんこん・にんじん
魚介・海藻類	いか・たこ・小魚・桜えび・こんぶ・ひじき
豆類	大豆・枝豆
乾物	切り干し大根・するめ
ナッツ類	ピーナッツ・くるみ

噛み応えのある食材を、料理に使用することで、自然とよく噛むことができます。

#### \* 素材は大きめに切る

マッシュポテトサラダを、ザク切りにしたポテトのサラダに替えるなどすると、手軽に噛むための工夫ができます。

※ただし、急に硬いものをたくさん噛むと、義歯に不具合が生じたり、噛み合わせの悪いかた、顎関節症のかたでは症状が悪化する恐れがありますので、注意しましょう。

参考HP:健康と医療の総合情報サイト「健康salad」

よく噛むことに秘められた効果とは…

よく噛むためのポイント



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。