

健康新聞 9月

地方独立行政法人筑後市立病院
糖尿病委員会
2023年9月発行



今年の夏は全国的に命に関わるほどの酷暑となりました。9月に入りましたが、まだ厳しい残暑が続いています。季節の変わり目となり体調を崩しやすくなる季節でもあります。食事や睡眠をしっかりとして体調管理には注意しましょう。

今月は歯周病のお話です。皆さん、最後に歯科受診したのはいつですか？歯周病は気づかないうちに進行し、糖尿病にも大きく関係する病気です。予防と定期受診をきちんと行い、自分の歯と健康を守りましょう。

今月のテーマ

「歯周病と糖尿病の関係」



歯周病とはどんな病気？

歯周病とは、歯と歯肉（歯ぐき）の間の「歯周ポケット」内で起こる歯周病細菌による感染症です。炎症が進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気で、日本人の歯を失う原因の第1位が歯周病です。

歯周病による炎症より出てくる毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。

歯周病が全身に及ぼす影響

- ・糖尿病
- ・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)
- ・肥満
- ・腎炎
- ・誤嚥性肺炎
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・胃腸障害
- ・骨粗しょう症など



細菌が歯肉から血管内に入ると血管に炎症を起こしたり、血管を硬くしたり、血栓を作ることにより、動脈硬化を進行させていると考えられています。

歯周病と糖尿病の関係

糖尿病は歯周病を起こしやすい

- ・免疫機能の低下
- ・唾液の減少
- ・血流の悪化
- ・喫煙
- ・食生活などが原因



歯周病になると血糖が上がる！

インスリンを効きにくくする物質が作られ糖尿病を進行、悪化させる

*** 歯周病を治療することでインスリン抵抗性の改善、HbA1c 低下も期待されます！**

《歯周病対策》

- ①歯磨き
(デンタルフロスや歯間ブラシの使用)
- ②定期的な歯科受診
- ③生活習慣の見直し
 - ・間食やお酒はほどほどに
 - ・バランスのいい食事
(ビタミンCやEは積極的に摂る)
 - ・禁煙、ストレスはためない



おやつなら どっち



あなたは、どっち？



バニラアイス
(例) (200ml)
374 キロカロリー—
脂質：23.4g
炭水化物：35.3g
たんぱく質：5.6g
食塩相当量：0.22g

シャーベットアイス
(例) ソーダ味 (110g)
69 キロカロリー—
脂質：0g
炭水化物：18.1g
たんぱく質：0g
食塩相当量：0.04g

暑い時に食べたくなるアイスですが、意外にカロリーは高めです。低糖質の商品もありますので、購入する際は表示を確認して低カロリーのものを選びましょう。食べ過ぎには要注意です！

お知らせ

外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は現在中止となっております。

お問い合わせ
0942-53-7511（代）

