

ストップ！ザ糖尿病
食事・運動・歯周病予防！



歯周病と糖尿病の深～い関係



歯周病と糖尿病は

互いに症状を悪化させる！

豊川の特徴
その1

市民の2人に1人は高血糖！？



こんな人は要注意！

令和元年度 国民健康保険 特定健診結果より

☆愛知県立大学との共同研究の結果でわかった豊川市の特徴！

- ☐ 20歳の時から体重が10キロ以上増えている
- ☐ 夕食は品数が多く、たくさん食べてしまう
- ☐ 運動する習慣がない

豊川の特徴
その2

40歳の3人に1人が治療が必要な歯周病！？



こんな人は要注意！

令和元年度愛知県 歯科保健事業報告 歯周疾患健診実施状況より

- ☐ 時々歯肉が腫れるがしばらくすると治る
- ☐ 口がネバネバする・口臭が気になる
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まるようになった
- ☐ 半年以上歯科医院に行っていない

豊川の特徴
その3

1年以上歯科医院で受診していない人は65%！！

令和元年度 豊川市 市民意識調査結果より

豊川市では、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方に歯科健診の無料券を郵送しています。これをきっかけに最低半年に1回は定期的に歯科医院で受診しましょう！

とよかわ健康新聞

けんこう

第6号

2021年度（令和3年度）

発行所：豊川市保健センター

（89）0610

豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7

糖尿病対策プロジェクト

自分のからだに全集中!

糖尿病を予防するために

【血糖値を上げない食生活】

☆3食の量は均等に

3食で食事量の配分にムラがあると、血糖値が乱れやすい!



夕食の食べ過ぎに注意!
できるだけ1日3食均等に
しよう!

☆カレー・麺類にご用心

穀物の単品料理は糖質が多く、血糖値が上がりやすい!



さらに、油が多い物は
血糖値が下がりにくくなる!

☆野菜たっぷりの汁物を

必ず野菜料理をつけて最初に食べると血糖値の上昇を抑えます。

やさいを
さいしょに
いただきます



バランス
よしこさん

☆おやつ タイミング

夜のお菓子や果物は血糖値を上げやすく、就寝中は下がりにくい!

おやつを食べるなら
ランチ後に!
甘さ控えめなものを選ぼう



【適度な運動】

☆食べ始めて30～60分後は
**運動の
ゴールデンタイム!**
体を動かし、食後の
高血糖を予防しよう



☆日常生活の中に運動を
・歯磨き+かかと上げ
・遠い駐車場に停める
・エレベーターより階段

いつもより
【10分】多く
体を動かそう!



貯筋's

ピタ・コチョくん



歯周病を予防するために

正しいお口のケアがポイント!

歯周病予防で大切なのは^{しこう}歯垢を除去すること。特に寝る前の歯磨きは念入りに。歯間ブラシやフロスの使用も効果的!



最低でも半年に1回は歯医者へ!

お口の中を自分で見るには限界があります。小さなサインを見落とさないよう歯科健診を受けましょう。



ゆっくりよく噛んで食べる!

よく噛むと良いことたくさん♪
・唾液が出てお口の中を洗い流す
・満腹感に繋がり食べ過ぎ防止
・血糖値の急上昇を防ぐ

◎歯周病予防だけでなく、
糖尿病・肥満予防にもオススメ!



タバコと歯周病も深い関係が!

タバコは歯周病の進行を早め、治りにくくさせます。喫煙習慣がある方は、早めに禁煙を! 禁煙外来も活用しましょう。



歯周病を予防して、^{けんこう}健口→^{けんこう}健康→^{けんこう}健幸を目指しましょう!

歯周病・糖尿病予防のために、毎年特定健診・歯科健診を受けましょう