

司病と糖尿病の深~い関係

歯周病菌に 感染しやすくなる

体の抵抗力が 弱くなる

血管がもろくなり 血液の循環が 悪くなる

歯周病菌の毒素や 炎症にかかわる 物質の増加

> 血液中の 炎症性物質が増加

インスリンの 効き目が悪くなる

糖尿病悪化

歯周病と糖尿病は

豊川の特徴 701

豊川の特徴

その2

互いに症状を悪化させる!

市民の2人に1人は高血影

こんな人は要注意! ☆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

40歳の3人に1人が治療が必要な歯問病1?

こんな人は要注意!

- 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%!!

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!

よか

第6号

 $\frac{2}{0}$ ・豊川市保健セン

 $\widecheck{0}$

6

|萩山町3丁目77番地の1 尿病対策プ ジェ 地

自分のからだに全質的

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!

☆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



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

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!

☆おやつのタイミング

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

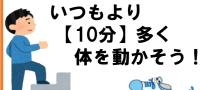
運動の

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





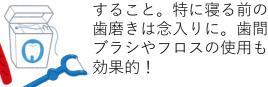
ピタ・コチョくん

適用病を予防するために

正しいお口のケアがポイント!

バランス よしこさん

歯周病予防で大切なのは歯垢を除去



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!

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、健口→健康→健幸を目指しましょう!