

# 歯周病と糖尿病の関わり

保健センターだより

令和3年度Vol. 9

(令和3年11月発行)

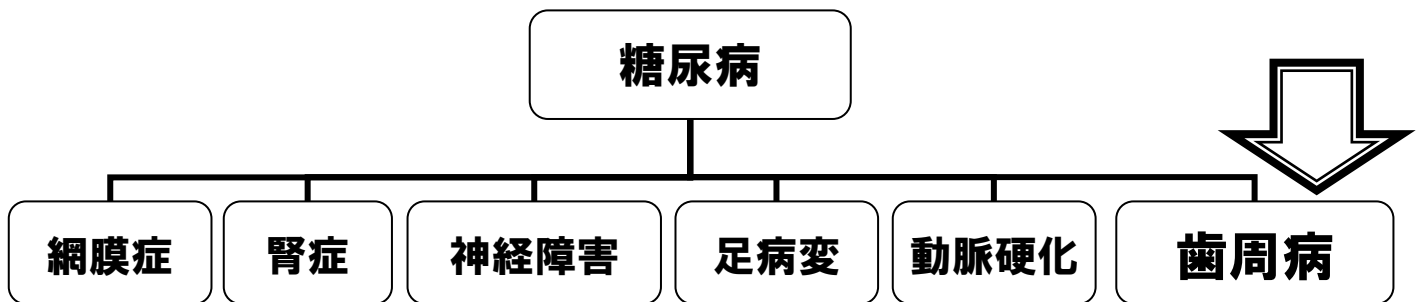
自ら取り組む、みんなで続ける健

康づくり～我孫子市～

○心も身体も健康プラン中間評価から見る歯と口腔の健康  
○6024歯科健康診査のご案内 ○ちば食育月間

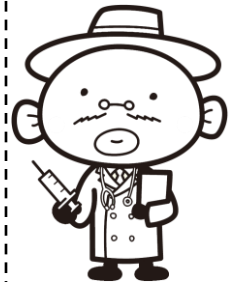
歯周病は、歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊される病気で、日本人の多くの人が罹患している病気です。糖尿病は、血糖を下げるインスリンというホルモンの効果が十分でないことにより、血糖値が上昇した状態が続く病気です。自覚症状がないため気が付きにくいですが、発症すると、網膜症や腎臓の病気、神経障害などの合併症を起こす場合があります。それ以外にも様々な感染症にかかりやすく、重症化しやすくなるといわれています。

そして…歯周病は糖尿病の合併症のひとつです！！

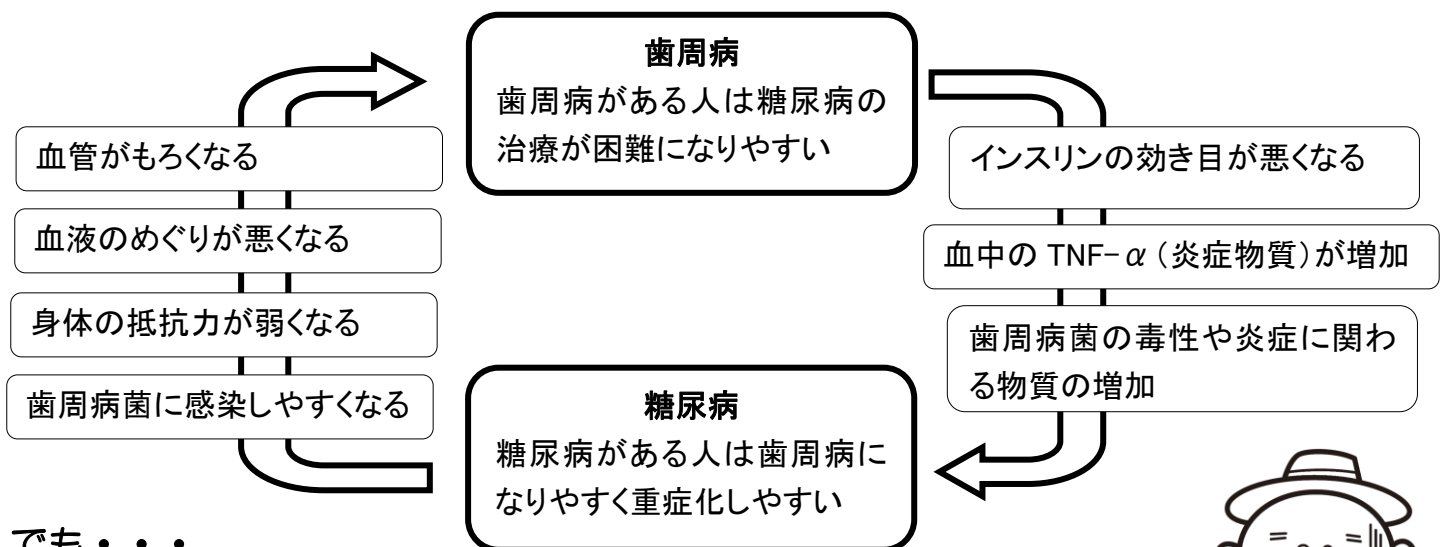


歯周病が重症化し、歯周病菌の出す毒素が体内に入ると、毒素がインスリンの働きを阻害する物質を出し、インスリンの効きが悪くなります。その場合、歯周病治療を行うことにより、血糖値が改善するといわれています

また、糖尿病による免疫力の低下から感染しやすい状態となることで、歯周組織の炎症が進み、歯周病も悪化する場合があります。



## 「糖尿病」と「歯周病」の負のスパイラル



でも・・・

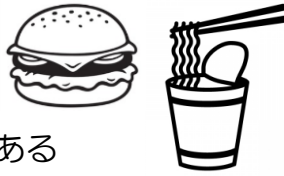
糖尿病も歯周病も、痛みなどの自覚症状が少なく、気が付きにくい病気です！気が付いた時には病気が進行していることも…



糖尿病と歯周病の初期症状は中面をチェック！

## 糖尿病の初期症状

- 身体が疲れやすくなる
- のどが渇く
- 食欲が異常に増進する
- 理由もなく急激に痩せる
- 足がしびれる、つりやすいなど足の症状がある
- 頻尿



ひとつでも  
あてはまったら…

内科の受診を  
おすすめします！

## 歯周病の初期症状

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに、出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- 歯がグラグラする

ひとつでも  
あてはまったら…

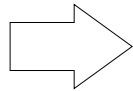
歯科の受診を  
おすすめします！

## 歯周病は全身疾患にも関わりがあるとされています！



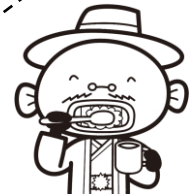
ストレス  
口腔内不潔  
喫煙

歯周病が進行すると…



心臓病（狭心症や心筋梗塞など）  
動脈硬化  
脳卒中（脳梗塞や脳出血など）  
肺炎  
糖尿病  
肥満（メタボリックシンドローム）  
骨粗しょう症  
早産や低体重児出産

しっかり口腔ケアを行うことは、お口の健康だけでなく、全身の健康を守ることにもつながります！



## 歯周病を予防するには、しっかり噛んで食べることも重要！

しっかり噛んで食べる事が出来ないと、栄養状態が悪くなり、身体の抵抗力が弱くなることにより歯周病など感染症にかかりやすくなる場合があります。

### よく噛むことで得られる効果

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸の働きをよくする
- ぜ 全身の体力向上

「ひみこのはがい〜ぜ」で覚えましょう！！よく噛むことで、唾液の分泌が促され、むし歯や歯周病の予防や、窒息や認知症予防などにもつながります。食事はよく噛んで食べましょう！



# 生涯自身の歯を健康に保つには？

- 歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 自分のお口に合った歯みがきの方法を知りデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使って、口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯や歯肉などを1日1回は観察しましょう。
- 歯科医院でのフッ化物塗布などの専門的ケアのほか、歯みがき剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手に利用しましょう！
- 年齢によって体力が変化するように“噛む”“飲み込む”ためのお口の筋力も、使わないと低下します。毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。

# 糖尿病・歯周病だけじゃない！身体は健康は？

～休養やリフレッシュのポイント～

## ★十分な睡眠をとる！

体調が悪い時は、普段の活動でも、いつも以上に体力を消費します。意識的に体を休めましょう。

## ★適度な運動をする！（家事・仕事の合間にストレッチ、散歩など）

## ★自分にあったストレス解消法を実施する！（趣味を楽しむなど）

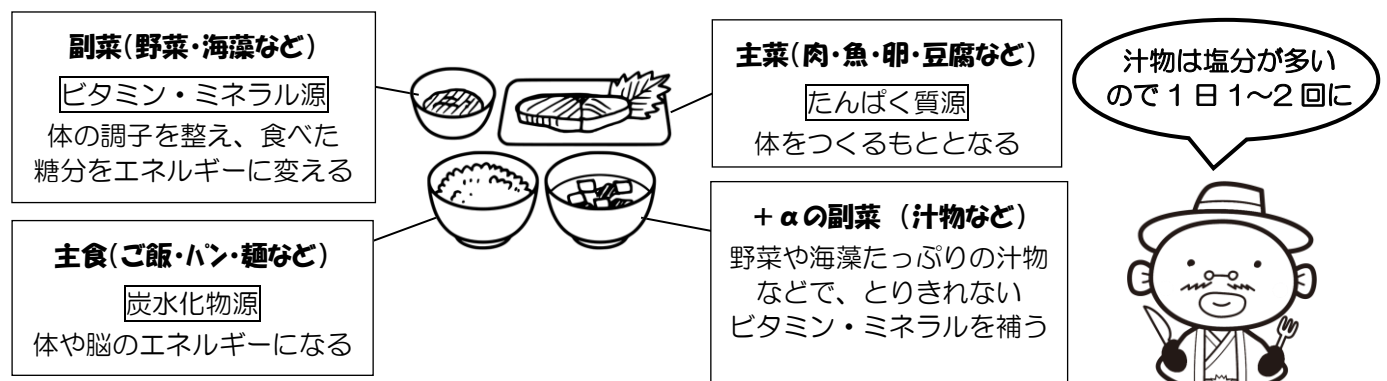
ストレスを溜めすぎないことで、免疫力の低下を防ぐことができます。ストレッチや散歩、旅行や読書、家族や友人との会話など、自分に合った方法を見つけ、実践しましょう。



# お食事のバランスは大丈夫？

バランスのよい食事で健康に！

栄養バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜がそろった食事です。健康のためにも『栄養バランスのよい食事』＝『主食・主菜・副菜のそろった食事』を心がけましょう。



# 11月8日は「いい歯の日」です！

ぜひ「いい歯の日」には、お口の健康を確認してみませんか？

お口をきれいにすることは、風邪予防のために手を洗うことと同じくらい重要です！  
歯科健康診査を受けてお口の中を清潔に保ち、むし歯や歯周病だけでなく、風邪も予防しましょう！

## 令和3年度6024歯科健康診査のご案内

【実施期間】 令和3年6月1日～令和4年1月末

【対象者】 我孫子市に住民登録がある方で、実施期間中に20歳以上の年齢に達する方（平成14年3月31日以前に生まれた方）。

※現在治療中または定期検診を受けている方、妊娠中の方、介護保険の口腔機能向上サービス該当者、千葉県後期高齢者歯科口腔健康診査を受けた方は対象となりません。

【費用】 700円 ※無料になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

詳しくは市ホームページを確認、もしくは健康づくり支援課までお問合せください。

問い合わせ 健康づくり支援課（保健センター）04-7185-1126

## ちばを食べよう！

## 11月は「ちばの食育月間」です。

第2次心も身体も健康プランの中間評価では、「食（食育）について興味・関心を持っている者の割合」は79.3%で、目標とする90%以上より低い状況です。ちばの旬の食材が豊富に出回る11月を「ちばの食育月間」と定め、千葉県下全域で食育について集中的に推進します！この機会に我孫子のおいしい旬の味を楽しむことから始めてみませんか。



11月には鍋にぴったりな冬の葉物野菜（ほうれんそう・小松菜・白菜）が出始めるうなあ～。

食欲の秋！いつでもおいしい我孫子のお米と新鮮野菜を食べるうなあ～。

（我孫子の新鮮野菜とお米はあびこ農産物直売所『あびこん』で購入できます。）



問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課（保健センター）電話：04-7185-1126