

秋冬

11. 12月号

栄養だより

vol.37

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2019年 11月)



テーマ: 歯周病と糖尿病



歯周病が重症であるほど、 血糖コントロールは不良になる! ?

糖尿病で歯周病が増える理由



唾液(血液から作られる)
の糖分濃度が高め

組織の
修復力が低下



細菌に対する
抵抗力が低下

歯周病治療をして、
炎症が落ち着くと...



インスリン抵抗性が軽減し、
血糖コントロールも改善しやすい

歯周病って、どんな病気?



歯周病をどうやって防ぐ?

① 丁寧な歯磨き

「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合せの面」など
プラーク(歯垢)のつきやすい所は念入りに



② 半年に1回は定期健診を 受けましょう

歯科医院で定期健診・歯石除去をしましょう



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に
お気軽にお尋ねください。



イラスト使用: イラストわんパグ、いらすとや