

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVİ



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX)23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX)33-0319

歯周病予防と糖尿病

歯周病とは

歯周病は、歯と歯茎の境目にある溝（歯周ポケット）にできたバイオフィルム（細菌の塊）が原因で起こる感染性の病気です。自覚症状がないうまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。



進行した歯周病の治療は困難ですが、早期発見、早期治療で完治することができま

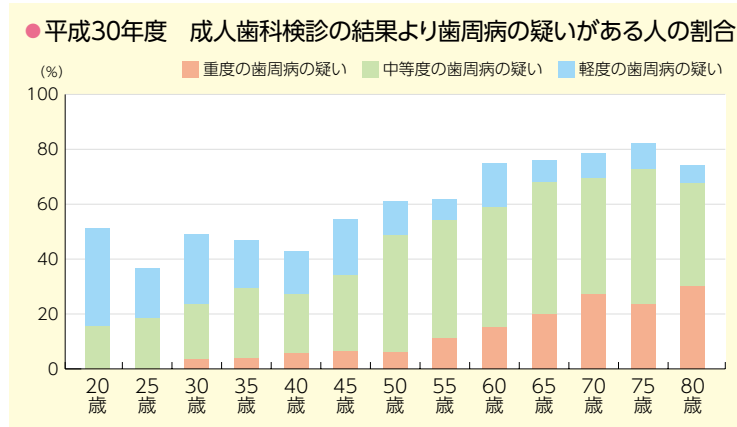
本市の歯周病の状況

平成30年度の成人歯科検診の結果では、30代から重度の歯周病疑いの方の割合が少しずつ増加し、50代から急激に増加している現状です。

歯周病と糖尿病

歯周病になると、全身にいろいろな悪影響を及ぼすことが明らかになっていま

な悪影響を及ぼすことが明らかになっていま



す。特に糖尿病とは相互に深い関係があると言われています。歯周病になると、血糖値の上昇を抑えるインスリンの働きを悪くする物質が作られ、糖尿病が悪化してしまいます。歯周病を治療し、口腔内の環境が改善されると、インスリンの働きが良くなるため、糖尿病が改善します。

そのため、糖尿病・糖尿病予備軍の方にとって歯周病の予防・治療はとても大切です。

歯周病の予防方法

歯周病を予防するには、毎日のセルフケアによる歯垢の除去と、かかりつけ歯科医院での定期的な歯垢の除去が基本となります。

セルフケア

歯垢のたまりやすい部分を歯ブラシで丁寧に磨くことが大切です。軽い力で小刻みに歯ブラシを動かすようにしましょう。

デンタルフロ

スや歯間ブラシの使用、舌のケア、洗口液を使用するとより効果的です。



お手軽3分フィットネス 137

お手軽3分フィットネス集 スポーツ課などで配布中!

腰痛予防や股関節の動きを改善しましょう!

太ももの筋肉が硬くなると股関節の動きが悪くなります。また背中

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 あぐらの状態から、一方の足を横にくずし、足の甲をつかんで、股関節を開くようにして、つかんだ足をお尻の後ろに回し、床に固定する。
- 2 足から離れた手を腰に添え、逆の手を体の後ろで床に着ける。
- 3 息を吐きながら腰を前に押し出し、手を着いた側に上体をひねる。肩や胸もひねり、視線もそちらに向けて30秒間キープする。

※①から③を左右で行う