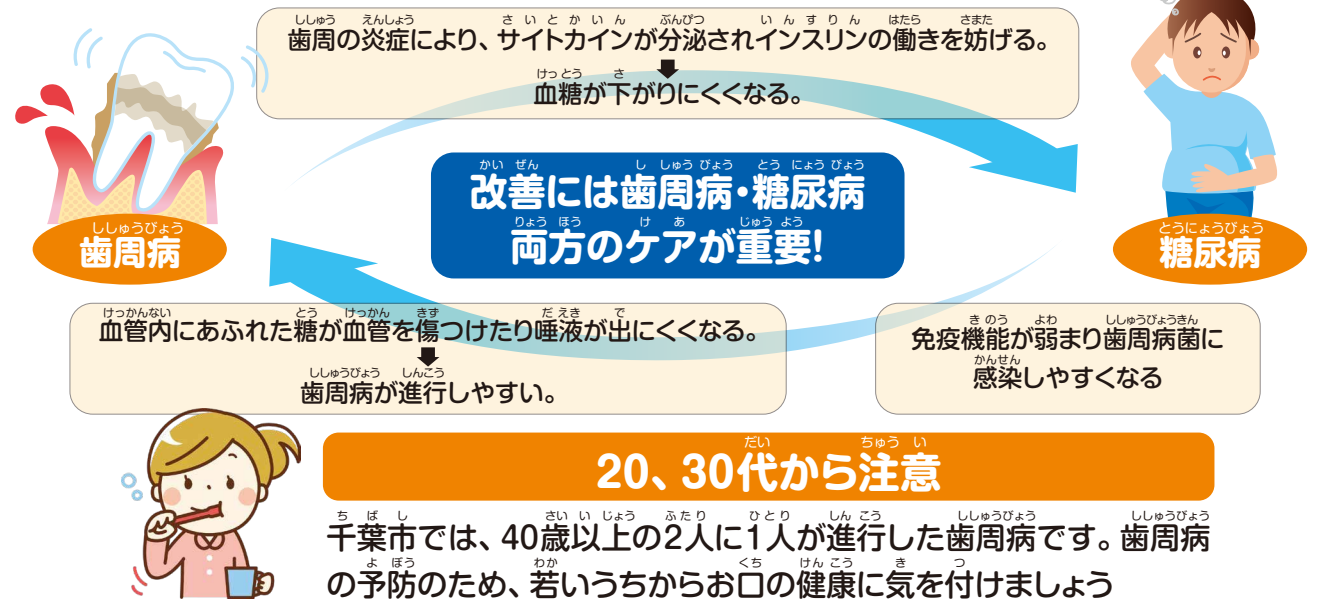


# 糖尿病とお口の健康

糖尿病になると歯周病が重症化しやすく、歯周病の治療をすると血糖コントロールが安定してくるなど、糖尿病と歯周病は強い因果関係があるといわれています。



## 歯周病を予防しよう!

- 丁寧な歯磨きを心がけましょう!**  
歯ブラシは鉛筆を持つような形で持ち、軽い力で小刻みに動かします。歯1〜2本ずつを目安に磨きましょう。また、睡眠時は唾液の分泌が低下し、細菌が繁殖しやすいため、寝る前は特に丁寧なケアをしましょう。  
「食べたらみがく」は基本です  
汚れの残りやすいところ  
奥歯の溝  
歯と歯の間  
歯と歯肉の境目
- 歯と歯の間を磨きましょう。**  
歯ブラシだけではお口の汚れの60%しか取れないといわれています。歯間清掃用具を使って、歯ブラシだけでは取り切れない歯と歯の間の汚れを取り除きましょう。  
①すき間のせまいところは、デンタルフロスを使う。  
②すき間のひろいところは、歯間ブラシを使う。  
厚生労働省 e-ヘルスネット  
デンタルフロス、歯間ブラシの使い方の動画はこちら
- 定期的に歯科受診をしましょう!**  
歯周病は初期の段階では自覚症状が少なく、放置しがちです。歯科医院でプロのチェックを受け、定期的に歯のクリーニングを行いましょう。  
症状が無くても、歯科医院を受診することが大切です!

# 花見川糖尿病プロジェクト

～健康なまち 花見川を目指して～

## 糖尿病って? = 血糖値が下がらなくなる病気

糖尿病は大きく1型糖尿病と2型糖尿病に分けられます。

- 1型糖尿病**  
膵臓の細胞が壊されインスリンというホルモンの分泌が少なくなったり、無くなることによって、子どもから若いころに多く発症します。生活習慣とは関係なく起きます。
- 2型糖尿病**  
インスリン分泌の低下やよきがわるいなどの遺伝的な体質に、食べ過ぎ、運動不足、太り過ぎ、ストレス、たばこを吸うなどの不健康な生活習慣によって発症します。大人に多く、生活習慣の改善で予防することができます。

2型糖尿病にならないよう生活習慣を見直そう。

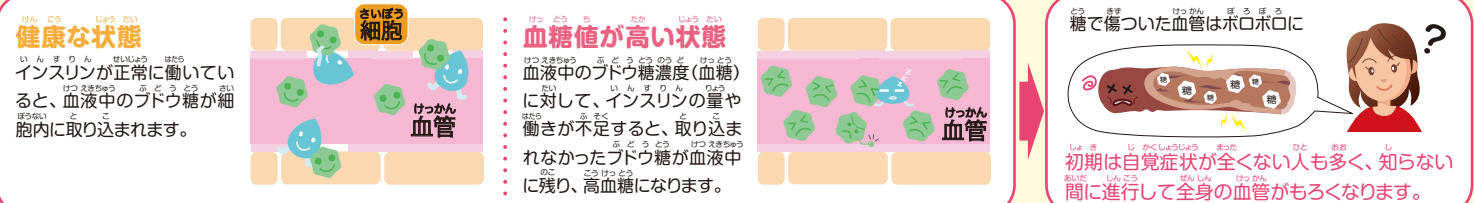
### 不健康な生活習慣



### インスリンがうまく働かない

**インスリンとは**.....  
血糖値を下げる働きをするホルモンです。細胞に血液中のブドウ糖を取り込む指令を出します。

### 血糖値が高い状態



## 糖尿病は合併症がこわい

予防のポイントは裏へ

高血糖が放置されると血管や神経が傷つけられ、全身に様々な合併症を引き起こします。

- し 神経の症状** 手足がしびれる
- め 目の症状** 失明することもある
- じ 腎臓の症状** 人工透析になることも

- え 壊 疽** 足の先から腐ってくる
- の 脳卒中** 脳の中で出血する
- き 虚血性心疾患** 心筋梗塞・狭心症・不整脈など

問い合わせ先

健康づくりに関するご相談は、ご連絡ください。

花見川保健福祉センター健康課

〒262-8510 千葉市花見川区瑞穂 1-1

電話: 043 (275) 6296

FAX: 043 (275) 6298



# とう によ びょう 糖尿病 にならないためにどうしたらいいの？

しょうがくせい とく  
小学生から取り組める！  
むりなくからだを動かす  
せいかつ しゅうかん  
生活習慣

いちにち テレビやゲームの  
時間をきめる

てんき よい ひ 外で遊ぶ

えすかレーターやエレベーター  
は使わず階段でのぼる

じぶん へや 自分で掃除する

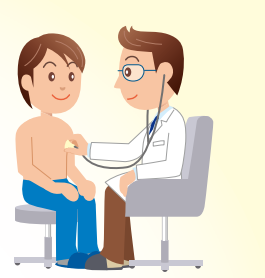
ある どうこう 歩いて登校・下校する



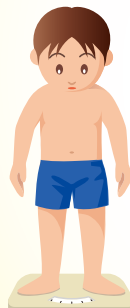
こまめに体を動かす



ばらんすのよい食事



ねん 1年に1度の健康診断



まいにち 体重測定



7つの  
ポイント



たばこを吸わない



まいにち 歯磨き



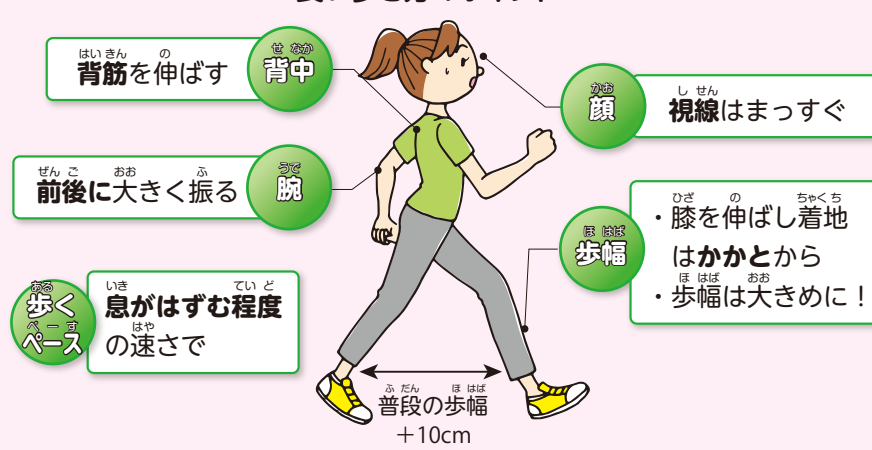
じゅうぶん 十分な睡眠

## うんどう 運動のポイント

からだを動かすと血液中のブドウ糖  
を細胞へ取り込む作用が高まり、血糖  
値が下がります。

ウォーキング、水泳、サイクリングな  
どの有酸素運動や、大きな筋肉を動か  
す筋力トレーニングなどが効果的です。  
運動は20分以上続けることが効果  
的ですが、まとまった時間をとるのが難  
しい場合は、今より1日10分多く、から  
だを動かすことを意識してみましょう。

## よい歩き方のポイント



## スクワット



- ① 足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く。
  - ② 椅子に腰かけるイメージで腰を下げる。
  - ③ ゆっくりと元に戻ることを繰り返す。
- \*ひざがつま先より前に出ないように

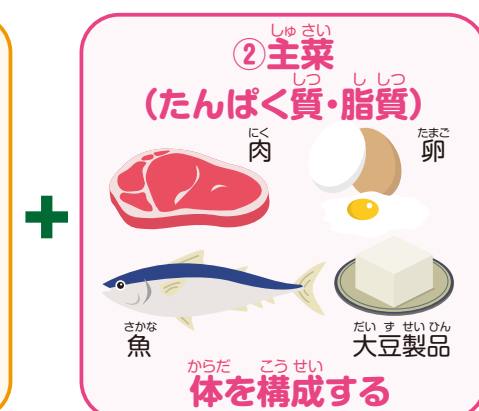
## 膝合わせ



- ① ももの内側にタオルをはさむ。
  - ② 両膝を合わせ3～5秒静止した後に緩める。
- \*ももの内側を意識して

## 食事の基本は「バランスよく食べる」

まいしよく 毎食3つのグループをそろえよう

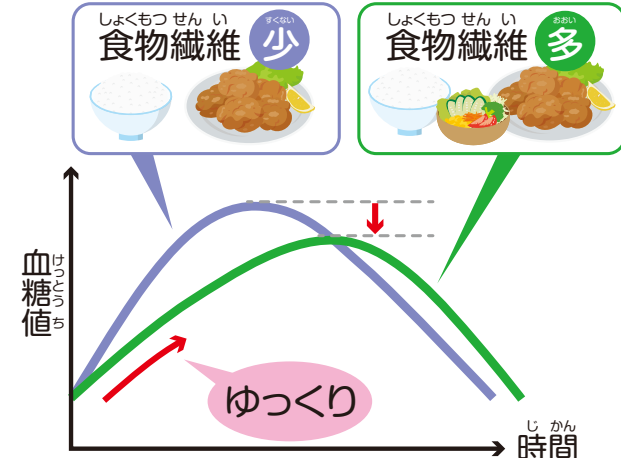


ベジ・ファースト！  
食物繊維と一緒に食べよう

野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。

食物繊維を多く含む食べもの

- 野菜 ・ きのこ ・ 海藻 ・ いも



## いい塩梅が分かる減塩のポイント

生活習慣病の予防には、減塩が欠かせません。減塩＝「味気ない」「おいしくない」と思っていないですか。ポイントをおさえて、おいしく減塩しましょう。

食塩摂取目標量(1日あたり)

男性7.5g未満 女性6.5g未満

## 新鮮な食材を使う



## 香辛料、香味野菜、果物などの酸味を生かす



## 加工食品等に表示されている「食塩相当量」をチェックする

栄養成分表示1パック(100g)あたり	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

## 減塩調味料を使う

むやみに調味料を使わない

調味料は、かけずに、つける。料理の味をたしかめてから使いましょう。

## 汁物は具だくさんにする

めん類のスープは飲み干さない

・出汁のうま味と野菜のうま味で美味しく  
・めん類のスープを全部残すと、30～50%の塩分をカット

## 焼き色を付けて香ばしくする 表面に味付けする

・香ばしい風味が味付けのひとつに  
・表面に味をからめて塩味を感じやすく

