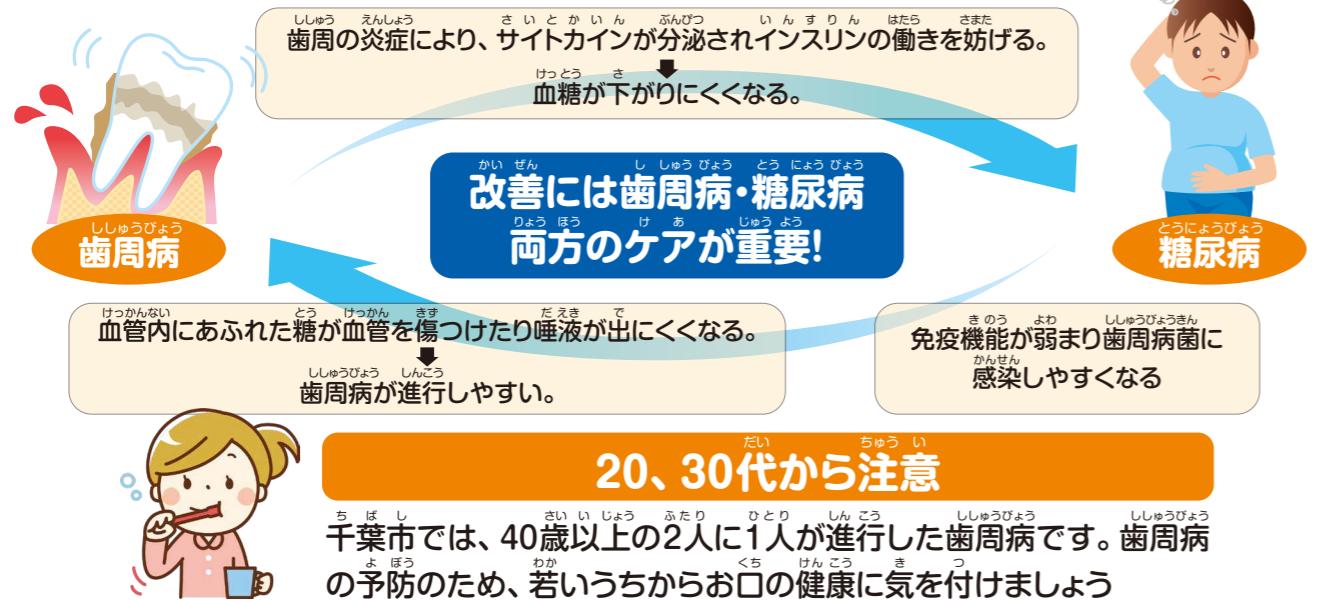


糖尿病とお口の健康

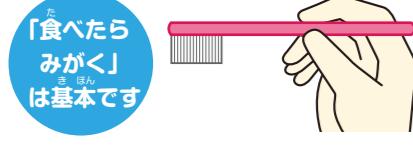
糖尿病になると歯周病が重症化しやすく、歯周病の治療をすると血糖コントロールが安定してくるなど、糖尿病と歯周病は強い因果関係があるといわれています。



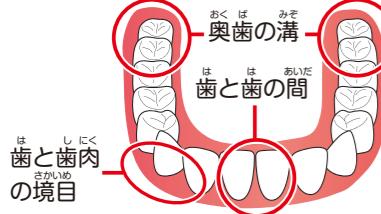
歯周病を予防しよう！

1 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本ずつを自安に磨きましょう。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。



汚れの残りやすいところ



2 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。



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](#)

3 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。



症状が無くとも、歯科医院を受診することが大切です！

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

花見川糖尿病0プロジェクト

～健康なまち 花見川を目指して～



花見川糖尿病0プロジェクト
イメージキャラクター「ロット」

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

2型糖尿病

に分けられます。

1型糖尿病

脾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

健康な状態
インスリンが正常に働いている
と、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれます。

血糖値が高い状態
血液中のブドウ糖濃度(血糖)
に対して、インスリンの量や働きが不足すると、取り込まれなかったブドウ糖が血液中に残り、高血糖になります。

ブドウ糖とは.....
細胞の主エネルギー源です。主に肝臓や筋肉などにグリコーゲンとして蓄えられます。

初期は自覚症状が全くない人も多く、知らない間に進行して全身の血管がもろくなります。

糖尿病は合併症がこわい

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おこします。

神経の症状
手や足がしびれる

目の症状
失明することもある

腎臓の症状
人工透析になることも

予防のポイントは裏へ

壊疽
足の先から腐つてくる

脳卒中
脳の中で出血する

虚血性心疾患
心筋梗塞・狭心症・不整脈など

とう よう びょう

糖尿病

にならないためにどうしたらいいの？

小学生から取り組める！
無理なく身体を動かす
生活習慣

1日のテレビやゲームの
時間をきめる

天気の良い日には外で遊ぶ

エスカレーター・エレベーター
は使わず階段でのぼる

自分の部屋は自分で掃除する

歩いて登校・下校する

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。

スクワット



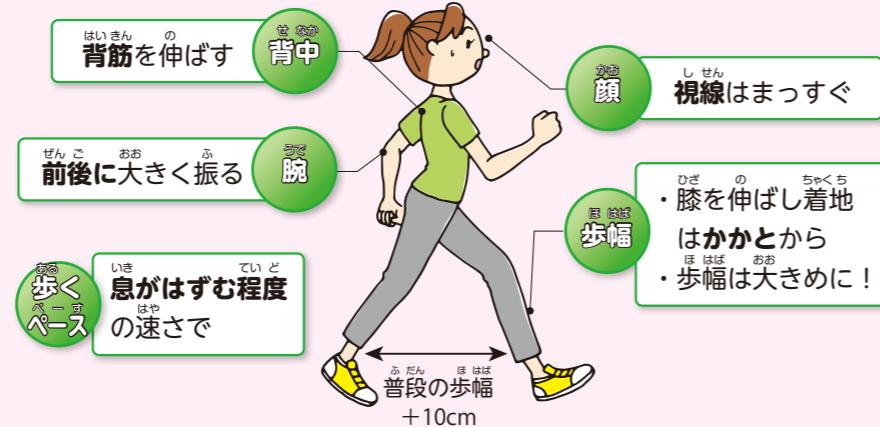
- 足は腰幅に開き、手を足の付け根に置く。
 - 椅子に腰かけるイメージで腰を下げる。
 - ゆっくりと元に戻ることを繰り返す。
- *ひざがつま先よりも前に出ないように

膝合わせ



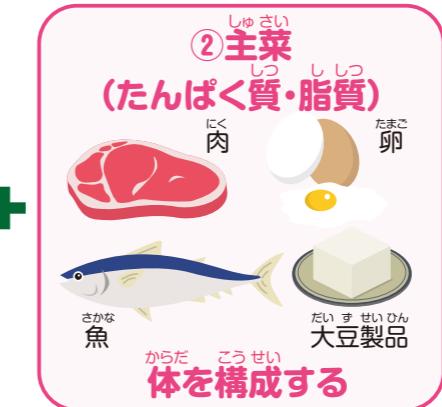
- ももの内側にタオルをはさむ。
 - 両膝を合わせ3~5秒静止した後に緩める。
- *ももの内側を意識して

長い歩き方のポイント



食事の基本は「バランスよく食べる」

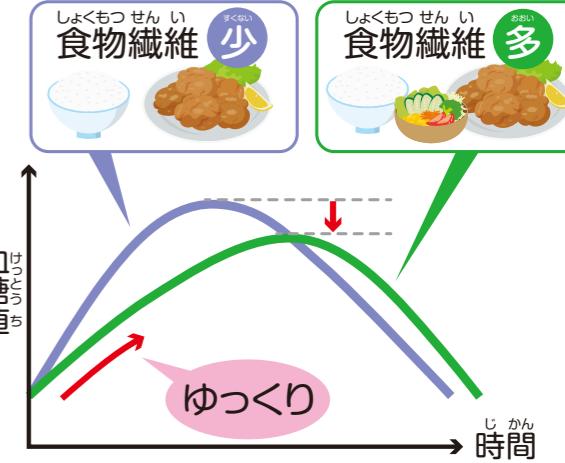
まいしょく ぐる ー ふ 毎食3つのグループをそろえよう



べじ・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」と思っていませんか。ポイントをおさえ、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

・旬のものは味も濃く、うま味・栄養価がたっぷり



香辛料、香味野菜、果物などの酸味を生かす

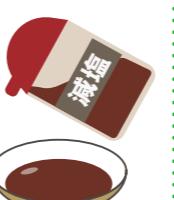


加工食品等に表示されている「食塩相当量」をチェックする

栄養成分表示1パック(00g)当たり
エネルギー ○○kcal
たんぱく質 ○g
脂質 ○g
炭水化物 ○g
食塩相当量 ○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い・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

