

歯周病と糖尿病は
関係しています！

歯の健康を考えよう！

日本歯科医師会では11月8日を「**いい歯の日**」、世界保健機関WHOでは11月14日を「**世界糖尿病デー**」と定めています。生活習慣病である歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼすため、この機会にお口の健康を見直しましょう。

歯周病とは

「プラーク」と呼ばれる歯の周囲の汚れに含まれる細菌によって歯茎(歯肉)に炎症が起こり、歯を支える骨が溶けていく病気です。生活習慣病の1つで、**成人が歯を失う最も多い原因**とされ、40歳以上の日本人の半数以上が歯周病だと言われています。**初期段階は自覚症状がない**のでチェックリストで確認してみましょう。

歯周病チェックリスト

- 歯がグラグラする
- 歯肉が時々腫れる
- 口臭が気になる
- 歯磨きのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができてきた

歯周病が起こりやすい方

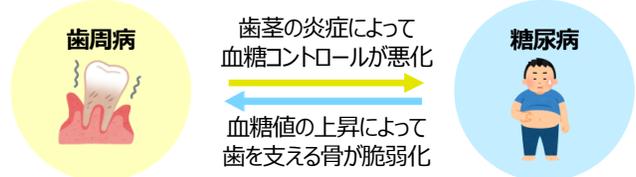
歯の磨き方が悪い・45歳以上・喫煙者・妊娠している方・糖尿病の方

チェックリストに1つでも当てはまる方は歯周病の可能性があるので、歯科医院を受診しましょう。



歯周病と糖尿病の関係性

「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯肉の隙間でプラークが増殖すると炎症が起こり、出血や膿が生じます。炎症物質は歯周ポケットから体内に入りインスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを弱くするため、血糖コントロールが難しくなります。**歯周病の治療を行うことにより相互作用で糖尿病が改善する可能性がある**と言われています。



知ってる！？8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動

「**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう**」という運動です。むし歯・歯周病予防が重要となります。歯ブラシや歯間ブラシを正しく使用し、定期的に歯科医院でチェックを受けましょう。

参考文献：日本歯科医師会, いい歯の日/e-ヘルスネット(厚生労働省), 歯周疾患の自覚症状とセルフチェック・8020運動とは/糖尿病情報センター, 歯周病と糖尿病の深い関係

歯を丈夫に保つためのポイント

●よくかんで食べよう！

硬い食品や食物繊維が多く含まれる野菜などをかみごたえのある食品を食べることで、唾液の分泌が増えます。唾液には口腔内を清潔に保つ働きがあります。

●口腔内に汚れを残さない！

1日中だらだら食べたり、口腔内に食べかすが残っている状態が続くと虫歯がでやすくなります。**食べた後は歯磨きをする、フッ素で口をすすぐ、キシリトールなど虫歯菌のえさになりにくい甘味料が含まれるお菓子を選ぶ**などの工夫をしましょう。

おすすめの栄養素

歯の原料になる カルシウム



歯の土台をつくる たんぱく質



歯のエナメル質を強化

ビタミンA



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンD



歯茎の形成に役立つ

ビタミンC



参考文献：ダイエー 健康な歯を作る, 食事栄養相談Q&A 公益社団法人千葉県栄養士会, 歯の健康と食生活

管理栄養士のお悩み解決部屋



オーラルフレイルってよく聞くけど何のことかしら？

オーラルフレイルとは口腔(オーラル)機能が衰えると全身の虚弱(フレイル)につながるという考えで、『**口を介して起こる体の衰え**』を意味します。健康を保つためにセルフチェックをしてみましょう！



オーラルフレイルチェック	はい	いいえ
半年前と比べて固いものが食べにくい	2	0
お茶や汁物でむせる	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて外出の頻度が減った	1	0
さきいか、たくあん程度の硬さがかめる	0	1
1日2回以上歯を磨く	0	1
1年に1回以上歯科医院を受診する	0	1

合計点数

0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 **オーラルフレイルの危険性が高い**

合計点数が3点以上の方はオーラルフレイルの危険性があるため気をつけましょう！

参考文献：噛むこと研究室, オーラルフレイルとは 日本介護予防学会, 口腔ケア！健康を脅かすオーラルフレイルと歯周病の話

旬の食材を食べよう！～野菜編～

一年中出回るにんじんには、秋から冬にかけてと春の2回の旬があります。旬のにんじんはβ(ベータ)カロテンの量が豊富で、オレンジの色味が濃く、甘みも増えています。βカロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスです。

にんじん

含まれる栄養素の働き

栄養素	働き
βカロテン (プロビタミンA)	有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や免疫力の低下を抑える働きがあります。
カリウム	細胞を正常に保ったり、血圧を調整して体内の恒常性を維持する働きがあります。 ※腎機能が低下している人など、カリウムの摂取に制限のある方は注意が必要です。

食べる時のポイント

①油と一緒に調理する

βカロテンは油に溶けやすいので、油で炒めると吸収率がアップします。また、βカロテンは皮の部分に多いので皮は薄くむくか、皮ごと調理しましょう。



②酢やレモン汁を加える

にんじんに含まれる酵素はにんじんや他の野菜のビタミンCを破壊しますが、酢やレモン汁を加えると、酵素の働きが抑制されます。



美味しいにんじんの見分け方

- オレンジ色の鮮やかなものは、βカロテンが豊富です。
- 葉のついてた部分が小さいほど硬い芯の部分が細く、柔らかい証拠です。



保存方法

- ① 湿気と乾燥に弱いので、新聞紙で包み冷蔵庫で保管しましょう。気温が低い時期は冷暗所で保管してもよいです。
- ② 切った物はラップで包んで冷蔵庫で保管し、3～4日ほどで使い切るようにしましょう。

参考文献：〔にんじん〕料理別の切り方と保存法,カゴメ株式会社/にんじんの保存方法,キューピー/e食材辞典エンジン,第一三共株式会社/栄養成分百科βカロテン当量 カリウム,グリコ

おすすめレシピ～食物繊維たっぷり～

ごま風味野菜



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2g
脂質	2.8g
炭水化物	6.1g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.57g

【作り方】

1. 小松菜は熱湯で色よくゆで（さっとゆでる）、冷水にとって水分を絞る。根元を落として3cmくらいの長さに切る。
2. にんじんは3cmくらいの長さのせん切りにし、舞茸は小さめにほぐす。切干し大根は水につけて戻し、水分を絞って、食べやすい長さに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて炒める。水少々（分量外）を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
4. Aを混ぜ合わせ、3と1を加えてよく和え、器に盛りつける。

【材料(2人分)】

小松菜	40g	A	酢	大さじ1/2強	こしょう	少々
にんじん	30g		水	大さじ1/2強	炒りごま	(切りごま)
舞茸	20g		醤油	小さじ1		小さじ2・2/3
切り干し大根	8g		塩	0.20g		
油	小さじ1/4					

糖尿病対策のためにゆっくりよくかみましょう！

早食いをすると食後の血糖値が上昇しやすいと言われています。そのため、**食物繊維が豊富なにんじん、れんこん、きのこなど、歯ごたえのある食材**を副菜に取り入れ、よくかんでゆっくり食べることで、食後高血糖の予防につながります。まずは**かむ回数を一口あたり5回増やしてみましょう。**

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ/糖尿病ネットワークTHE/MAINSTREETPoweredby北海道大学新聞編集部

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

