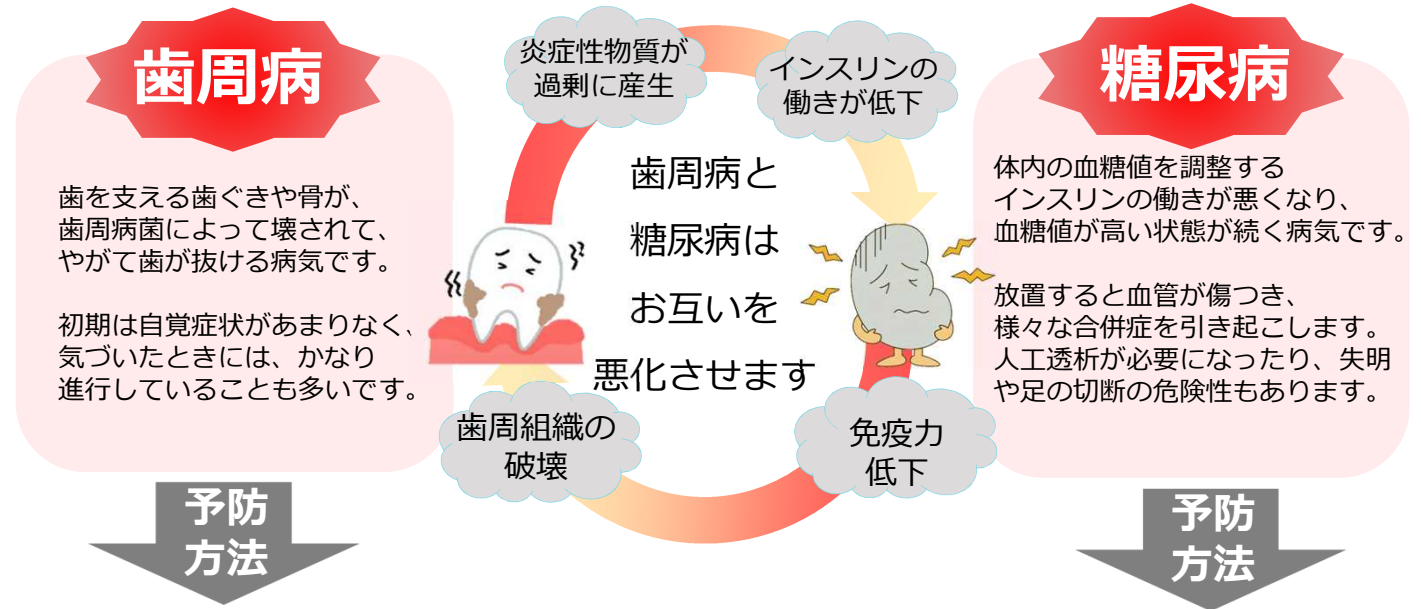


# 歯周病と糖尿病の関係を知っていますか？

11月8日は「いい歯の日」、11月14日は「世界糖尿病デー」です。  
 歯・お口の健康は糖尿病などの生活習慣病にも影響します。

歯を失う原因の第1位は「**歯周病**」であり、歯周病と糖尿病はお互いを悪化させる原因とされています。



## 食事

### これならできそう！血糖値を上げない食べ方

毎日の食事の量や内容を意識しながら、  
 ちょっとした工夫やコツを活かして、楽しく、おいしく食事をしましょう！

#### ベジファースト

野菜を最初に食べることで、  
 低エネルギーでも食後の満足感が  
 得られやすくなります。



#### コンビニや外食では「プラス野菜」を意識

- |          |                           |
|----------|---------------------------|
| (例) おにぎり | → ひじきの煮物・味噌汁などをプラス        |
| サンドイッチ   | → 具は野菜たっぷりのものをセレクト        |
| お弁当      | → ごはんは少なめを選び、サラダをプラス      |
| ラーメン     | → 野菜の具が多いラーメンをセレクト        |
| 丼物       | → 野菜たっぷりのものをセレクトorサラダをプラス |



## 運動

### これならできそう！無理なくできる運動方法

運動は、インスリンの働きを高め、血糖値の改善に役立ちます。  
 「頑張りすぎ」に注意して楽しく運動を続けましょう！



#### 階段を利用

エレベーターやエスカレーターではなく、  
 階段を利用することで  
 こまめな運動時間を確保できます。

#### 運動の仲間をつくる



「同僚で」「夫婦で」など運動する仲間づくりは  
 運動を長続きさせるコツです。  
 おおいた歩得のグループ機能等も活用してみましょう！

## 歯科

### これならできそう！寝る前のお口のケア

歯周病予防には、毎日の適切な歯みがきが重要です。

#### 歯ブラシにプラスしたセルフケア

歯と歯の間の汚れは、歯ブラシだけでは取りきれません。  
 デンタルフロスや歯間ブラシを使い、汚れをきちんと取り除きましょう。  
 時間が取れない方は、寝る前だけでも取り入れてみましょう！



歯科医院での定期健診も  
 大切です。  
 忘れないうちに予約を  
 してくださいね！

