

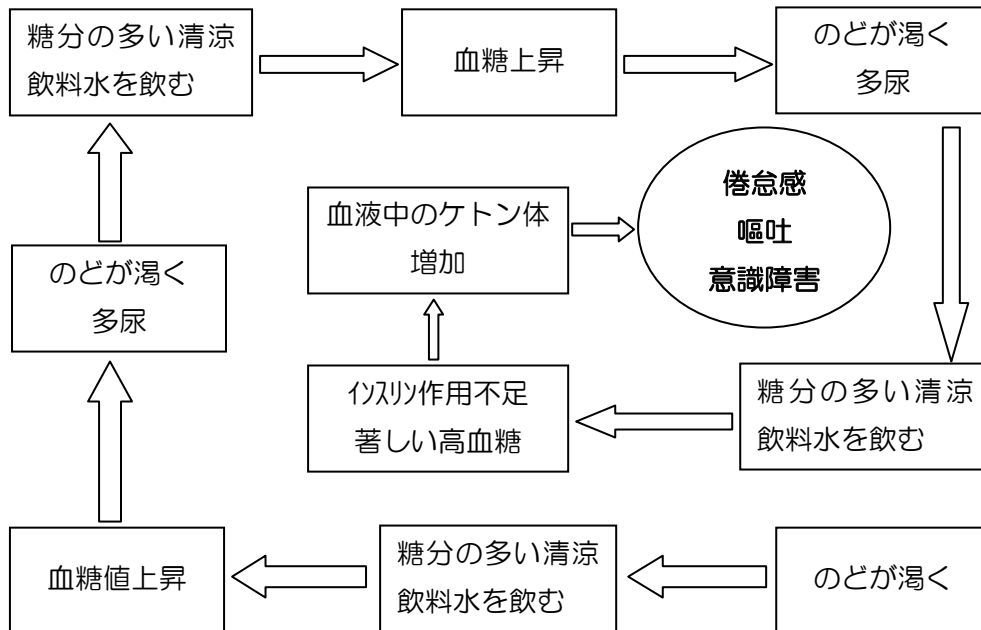
みなみ赤塚クリニック通信 H26 夏号

清涼飲料水の注意点

暑くなると清涼飲料水を飲む機会が増えてきます。清涼飲料水の飲み過ぎが原因で著しい高血糖になり、やがて昏睡状態に陥る『清涼飲料水ケトーシス』になります。

運動をして汗をかいた時も通常はスポーツドリンクでナトリウムイオンやカリウムイオンを補充する必要はありません。血糖値を上げない為には、水かお茶がいちばんです。汗の量が非常に多い場合でも、スポーツドリンクと水を 1：1 で組み合わせるようにして補充する方がよいでしょう。

糖尿病をもつ人にとって、尿量が増えてのどが渴くのは危険なサインです。清涼飲料水ではなく水を飲むようにして、早く検査を受けて下さい。



☆糖尿病、肥満と歯周病の関係

Q なぜ糖尿病になると歯周病にかかりやすくなるのですか？

A 高血糖や肥満によって炎症反応が過剰に起き、これにより歯を支える組織の破壊が促進すると考えられるようになりました。すなわち、本来からだを外敵から守るために活性化されるべき炎症反応が、糖尿病や肥満では通常より過剰に引き起こされ、それによって自分の組織を傷めてしまうのではないかとことです。

歯周病チェック

黄信号 二つ以上該当する項目がある人は
定期的に歯科を受診

- 歯磨きをすると歯茎から血が出る。
- よくタバコを吸う。 最近おなかが出てきた。
- 家族の人で歯周病で歯を抜いた人がいる。(親が若い時から入れ歯をしていた。)
- 仕事が忙しく歯磨きが十分出来ない。
- 何年も歯医者さんで歯のクリーニングをしていない。

赤信号 一つでも該当する項目がある人は
すぐにでも歯科を受診

- 歯がぐらぐらする。
- 最近よく口臭を指摘されるようになった。
- 歯茎がよく腫れる。 糖尿病だと言われたことがある。

