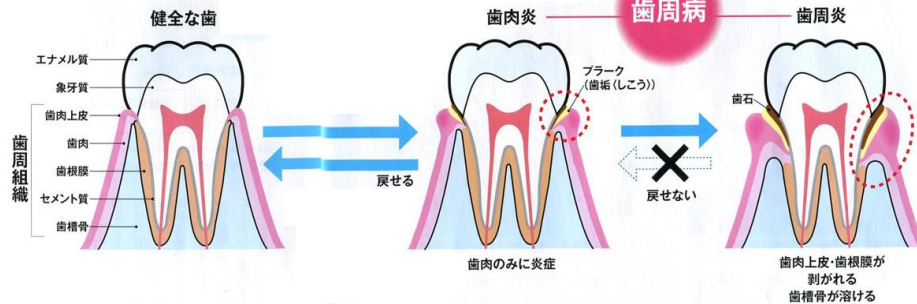


歯を守って元気な生活を！

★糖尿病は歯周病の原因であると同時に、歯周病が血糖コントロールを悪化させる原因にもなります。
今回は大切な「歯」を守るために大切な事をお伝えします。

歯周病



歯周病って

歯と歯茎の隙間についてプラーク(歯垢)中の細菌が炎症を起こし歯茎が腫れた状態を「歯肉炎」、歯を支える骨が溶け始めた状態を「歯周炎」とよび、両者を合わせて歯周病と言います。

～肥満・血糖コントロールと歯数の関係～

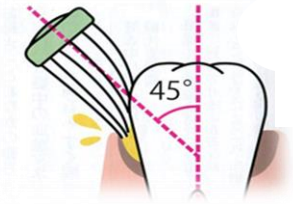
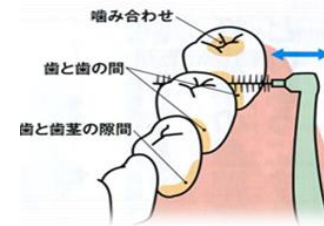
滋賀医科大学の研究によるとヘモグロビンA1cの数値が悪い人では歯の残数が少なく、また、肥満の方も歯の残数が少ない傾向にあることが分かりました。

糖尿病患者さんは歯周病や虫歯が悪化する事で歯が抜けやすくなるそうです。噛むこと自体が脳に良い影響を与えますし、よく噛めれば食べられる物の種類も増えますので栄養バランスの取れた食事ができます。

健康と歯は関係がありますね。ではどうやって歯を大切にしていこうか！
(右側を読んでみましょう➡)



歯を守るためには、歯周ポケットをきれいに保つことが重要です



●磨き残しをなくすためにデンタルフロスや歯間ブラシを活用してください。

●歯垢を取り除くために、下図のような角度で歯ブラシを当てて小刻みにブラッシングしてください。

かかりつけ歯科医院を持ちましょう

- 歯を守るために、まず歯科医院を受診して今の状態を確認してもらいましょう。
- 歯科医院では、歯磨きだけでは落とせないような歯石も綺麗にしてくれます。



【お知らせ】

<インフルエンザワクチンについて>

11月1日(水)から予約制で接種開始予定です。
予約は9月25日(月)開始です。

<コロナワクチンについて>

10月10日(火)から接種開始となります。
水戸市を通しての予約となりますので、
当院での予約受付はしておりません。

