



糖尿病新聞 No.5

晴れ渡った空に木々の緑が美しい季節になりました。皆様いかがお過ごしですか？今回は、糖尿病と歯周病の関係と歯周病の予防についてお話したいと思います。



1、歯周病って、どんな病気？

歯周病はプラーク（歯垢）が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。プラークとは「細菌のかたまり」で、放置しておくと歯を支える骨が溶け、最後に歯を失うこととなります。

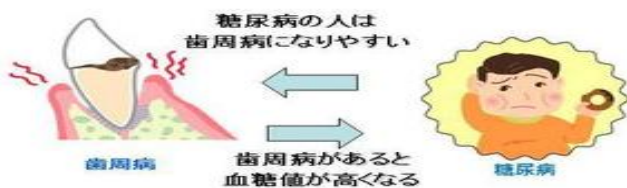


（ジョンソン・エンド・ジョンソンのサイト参照）

2、糖尿病と歯周病の関係

糖尿病の慢性合併症に「網膜症」「腎症」「神経障害」の三大合併症があることは、良く知られていますが、それと並んで歯周病も合併症として位置づけられています。糖尿病は歯周病を悪化させる原因のひとつと考えられてきましたが、同時に歯周病が糖尿病を悪化させる原因にもなっていると言われるほど、互いに深い関係があることがわかってきました。

歯周病と糖尿病の関連



糖尿病と歯周病はお互い悪い影響を及ぼしています。

3、歯周病にかかると

・食べ物がうまく噛めなくなることにより、偏った食品しか摂取できなくなると血糖コントロールに悪影響を与

える。

- ・歯周病菌は、血液を介して血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させる可能性がある。

歯周病を治療したことにより、血糖コントロールが改善する場合があります。

歯周病治療大切

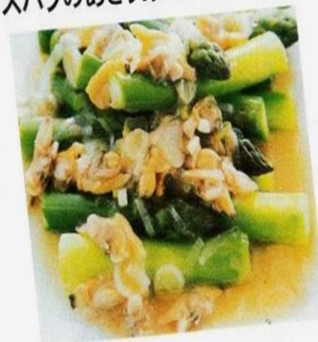


4、歯周病の予防

- ① プラークは食事するたびに歯に付着しますので食後の歯磨き、必要に応じて歯間ブラシ、デンタルフロスなどで丁寧に取り除く。
- ② 物を良く噛むことで唾液が分泌され、細菌を洗い流してくれるため歯周病、虫歯、口臭予防に繋がる。
- ③ 禁煙に心がけましょう。タバコを吸う人は吸わない人により歯周病になりやすいことが分かっています。タバコに含まれるニコチンは血流を悪くさせるので、糖尿病治療にも悪影響を及ぼします。
- ④ 定期的に歯科で検診を受けましょう。

栄養士のオススメ レシピ

アスパラのあさりあんかけ



82kcal 塩分1.5g	
材料	2人分
アスパラ	6本
あさり	60g
ねぎ	1/4本
ごま油	大1/2
A だし汁	3/4カップ
A 酒	大1/2
A しょうゆ	大1/2
A みりん	小1
B 片栗粉	大1
B 水	大1
塩	少々

作り方

1. アスパラガスは根本を少し切り、下のほうの皮をむき、長さを半分にする。
2. あさは塩水で少し洗っておく。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にごま油を中火で熱し、ねぎを炒める。香りが出たらあさを加えて炒め、Aを加えて煮立てる。Bの水溶き片栗粉でとろみをつける
4. アスパラガスは色よく塩茹でし、湯をきって器に盛り、3のあんをかける。