

# 糖尿病だより

## 糖尿病と歯周病



「健口」から「健幸」へ

歯周病は糖尿病の第6の合併症と言われ、双方は非常に密接な関係にあります。

＝お口ピカピカ&朝までお口チャックの奇跡＝  
さかえ 2019年6月号より

- ① 晩ご飯は夜7時までに  
晩ご飯はできれば夜7時までに、遅くなるようであれば1時間でも早く。
- ② 口腔ケア  
リラックスタイムの歯みがきが最高です。  
晩ご飯を食べ終わったら、お口に感謝しながら、ゆっくりと時間をかけて歯みがきしましょう。
- ③ 朝までお口チャック  
歯の表面はもちろん、歯茎も優しく愛情を込めてブラッシングして、マッサージしてあげましょう。40歳を過ぎたら、デンタルフロスや歯間ブラシも必須です。  
お口をピカピカに仕上げたら、朝までお口チャック。  
せっかくきれいにしたお口を汚さず、夜は内臓を休ませてあげる大切な時間です。  
朝まで絶食を保つことができれば、血糖値も下がります。



※1日の最後は、「お口と内臓への感謝といたわり」で終わしましょう。

※糖尿病連携手帳は、医科と歯科を結ぶ大切なツールです。  
是非活用して頂きたいと思います。

