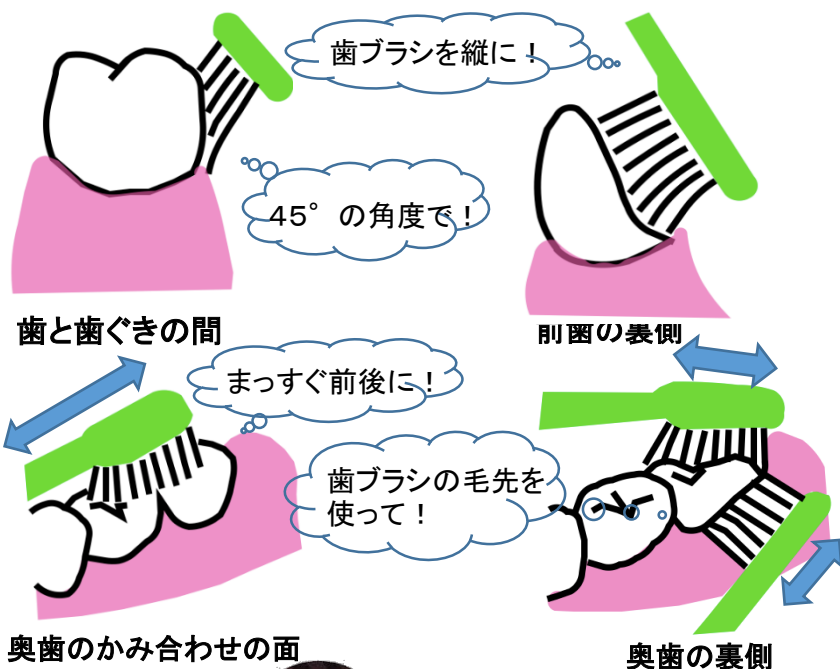




！ 糖尿病と歯周病の深い関係！



正しい歯ブラシの当て方



歯周病と糖尿病の双方向の関係性



高血糖によって歯を支える骨の吸収が進む



歯茎の炎症によって血糖コントロールが悪化



生活習慣病のリスク因子



糖尿病と歯周病の発症と悪化は、不良な口腔清掃習慣および生活習慣と関連しています。

歯にくっつきやすい飴、キャラメル、チョコレート、クッキー、スナック菓子、菓子パンなどのお口の中の環境を悪くする食べ物は血糖値を上昇させる糖質を多く含んでいます。



バランスの良い食事を心がけ、食事の後は歯を磨く習慣をつけてお口の中の環境と血糖のコントロールを心がけましょう！

