

# こぶしの花だより

さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック通信

発行：澤田院長、編集：スタッフ

2020年6月

Vol.18

すこやかさを支え、こころに寄り添い  
このまちで暮らす喜びを共に



「6/4～10」は虫歯予防デーです。30代でも約8割に歯周病があります。また、歯周病は糖尿病の第6の合併症で、糖尿病患者さんの4～5人に1人は重症な歯周病があるといわれています。歯の適切なセルフケアは、歯並びやお口の状態によって人それぞれ異なります。そのため歯科医院での指導に基づいた自分に合った歯磨き習慣で大切な歯を守りましょう。

## 歯周病予防に効果のある食べ物とは？

食物繊維は「歯のお掃除屋さん」です。

噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やあごの発達につながります。  
(※歯磨き習慣は必要です)



きのこ類、レンコンやゴボウなどの根菜類、野菜



野菜を食べて歯をぴかぴかに

骨や歯を丈夫にする栄養素とは？



**カルシウム**…牛乳などの乳製品、納豆や大豆製品、魚、ひじき

**ビタミンA**…卵、ニンジン、カボチャ、ほうれん草

**ビタミンC**…ブロッコリー、ピーマン等の野菜、かんきつ類などの果物、じゃが芋

**ビタミンD**…鮭、さんま、カレイ、干しシイタケ、シメジ

## 歯周病のセルフチェック 思い当たる症状をチェックしましょう。

- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- 固いものが噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた



早めに受診！

### 3個以下の方

油断は禁物です！定期的な歯科検診を

### 4～5個の方

歯周病の可能性あり

### 6個以上あてはまる方

歯周病が進行している可能性あり

### 全てあてはまる方

歯周病の症状がかなり進行しています



【近隣の主な歯科医院のご案内】

ルウ歯科クリニック 011-533-8805

山麓通り歯科診療所 011-520-9202

中央区南 17 条西 17 丁目 1-7 南 17 条ビル 1 階

中央区南 18 条西 17 丁目 2-24



## 6月旬の果物 さくらんぼ・メロン



10個で

約50kcal

適量は10個まで



中1/6個

約80kcal

適量は1/6個まで

## お知らせ

現在休止しております『糖尿病教室』ですが、状況が落ち着きましたら開催を検討し随時お知らせいたします。(再開する際はホームページや院内紙、院内掲示等にてご案内いたします。)糖尿病教室を楽しみにして下さった皆様、もうしばらくお待ちください！