

Stop!ざ・メタボNo.40 歯の衛生週間(6月4日~6月10日)

「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症と言われていることをご存知ですか？

糖尿病の人はそうでない人に比べて、歯周病にかかっている率が高く、しかも重症化しやすいことやむし歯も多く、残っている歯の数が少ないという調査結果が出ています。

歯周病が進み歯を失うと、あまり噛まなくてもよい柔らかな食品に偏りがちになります。柔らかい食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多く、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくり食事をすることになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。また、噛みごた

えのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

毎日の適切な歯磨きと定期的な歯科医院でのチェックで歯の健康を保ちましょう。

