

# 歯周病と糖尿病を予防するために医科・歯科での定期的な健診を受けましょう

## 歯周病

## 糖尿病

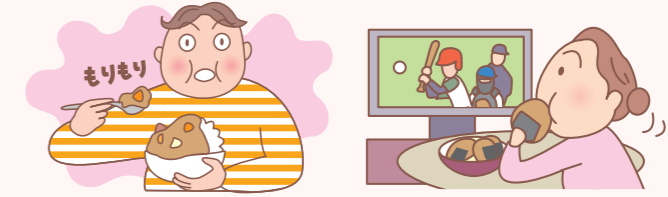
### ☑ あなたの状態をチェックしましょう

- 歯みがきの時に歯肉から血がでる
- 歯肉が腫れる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 口臭が強いと言われる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする



※1つでもチェックがついた方は、歯周病の可能性が高い方です。

- 血糖が高いと言われたことがある
- 肥満気味である
- 血縁に糖尿病の人がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 妊娠時に高血糖と言われた



※血糖値が高いと言われたことがある方で、そのほかの項目がいくつか当てはまる方は、かかりつけ医・かかりつけ歯科医を受診しましょう

出典：日本糖尿病対策推進会議 リーフレット（2005年作成）より一部改変

### 👍 予防のための生活習慣

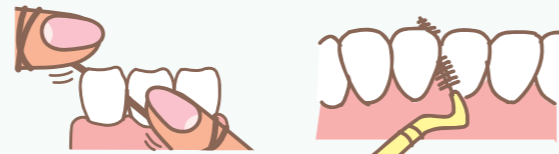
●じゅうぶんな時間をかけて丁寧に歯をみがきましょう



●歯と歯の間の汚れを落としましょう

デンタルフロス

歯間ブラシ



●鏡を使って、自分の口の中をチェックしましょう



●歯科医院で歯石をとってもらいましょう



●腹八分目に食べましょう

脂肪を控えめに、バランスよくゆっくりよく噛んで食べましょう。野菜から食べ始めるのも効果的。



●もっと歩きましょう

1日10分間多く歩いてみましょう

1日+10分



●自分の標準体重を目指しましょう

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(Kg)}$$

あなたの標準体重は…

$$\square \text{(m)} \times \square \text{(m)} \times 22 = \square \text{(kg)}$$

例：160cmの人の標準体重は1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.32kg



### ◆「はねぴょん健康ポイント」のお知らせ

健康づくりに取り組むとポイントがたまり、抽選で景品があたります。気軽に楽しみながら、良い生活習慣を続けることを応援します。



詳しくはこちら



監修：大森医師会・蒲田医師会・田園調布医師会・大森歯科医師会・蒲田歯科医師会

### ◆「キラリ☆健康おた」で健康寿命の延伸を!

健康寿命を延ばすため、4つのアクション(①適度な運動②適切な食事③休養を十分とる④喫煙・飲酒を控える)と年に1回は健康診断・がん検診の受診を推奨しています。

お口の健康を保って、適度な運動、バランスの良い食事を楽しみましょう。



詳しくはこちら

発行：大田区健康づくり課 電話 5744-1672 (2020年2月発行)