

注意！ 歯周病は、糖尿病の合併症の1つです



糖尿病があると
歯周病になりやすく重症化しやすい

歯周病は、
糖尿病に悪影響を及ぼす

糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。

歯周病は、インスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、ヘモグロビンA1cが最大1%も改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、胃腸障害、栄養障害など、さまざまな疾患の原因になると言われています。

～免疫力は私達の元気を支えています～

- 細菌やウイルスが侵入しないようにガード！かかったとしても素早く攻撃！
- 傷口から侵入しようとする細菌をブロック！化膿防止。さらに皮膚の再生を促して早く回復！
- 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌にバリアを張る！そして攻撃も！食中毒を予防してお腹の調子をキープ！
- 雑菌やほこりを寄せ付けない！体内からは毒素を排出。
ニキビや吹き出物が少なくなってお肌はピカピカ！
- 全身の粘膜を丈夫に保ち、細菌の侵入を阻止。喉の腫れなど『プチ不調』を防ぐ！

～免疫力をキープするには～



適度な運動



バランスの良い食事



清潔を保つ



睡眠・休息



笑顔を絶やさず
前向きな気持ち

免疫力を一定にキープするには、
たくさんの
要素があり、どれも大切です！



あっという間に5月ですね。新緑がまぶしいです！GW、お出かけの予定は？我が家は毎年GWに大掃除をします。年末は何かと忙しいですし、真冬のお掃除よりも清々しく、快適に出来るので、本当におススメです。高圧洗浄機を使って豪快に掃除をしていると、ある意味ストレス解消にもなります！！皆様はどんなGWをお過ごしですか？

小林