けんこう通信

11月14日は世界糖尿病デー！　お口の健康から始める糖尿病対策

毎年11月14日は、国連が定めた「世界糖尿病デー」です。世界中で糖尿病の予防や治療の重要性を伝えるための啓発活動が行われており、この日の前後には全国の主要な施設がシンボルカラーである「ブルー」にライトアップされます。

糖尿病対策は「食事と運動に気をつければいい」と思っていませんか？実は、糖尿病の予防や悪化防止のために重要な場所があります。それが「お口の中」です。近年、「歯周病」と「糖尿病」にはお互いに悪い影響をおよぼす関連があることが明らかになっています。

■ なぜ？歯周病と糖尿病の「悪循環」

歯周病は、歯ぐきに細菌が感染して炎症を起こす病気です。この炎症によって作られた化学物質（炎症性サイトカイン）が、血液中のインスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きを邪魔してしまい、結果として血糖値がコントロールしにくくなってしまいます。

血糖値が高い状態が続くと、体の中の血管が傷つき、細菌に対する抵抗力（免疫力）が落ちてしまいます。その結果、お口の中の歯周病菌が繁殖しやすくなり、糖尿病の人はそうでない人に比べて重度の歯周病にかかるリスクが高くなります。

■ 歯周病を治療すると、血糖値が改善する

しかし、この関係は裏を返せば「歯周病をしっかり治療すれば、糖尿病の改善につながる」ということでもあります。歯科医院で専門的な歯周病治療（歯石除去やクリーニング）を行い、お口の炎症を抑えることで、糖尿病の血糖コントロールの指標であるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の数値が改善すると言われています。

■ 歯周病チェック：自分の状態を確認してみましょう

ひとつでも心当たりがあれば歯科医院でご相談ください。

□	起床時、口の中がネバネバする
□	歯肉が赤く腫れている
□	口臭がある
□	歯肉から出血する
□	歯が長くなったように感じる
□	歯がグラグラする
□	歯肉から膿がでる



■ 今日からできるお口のケア

1．毎日の丁寧なセルフケア

歯ブラシだけでなく、歯と歯の間にあるプラーク（歯垢）を落とすために、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。

2．定期的な歯科検診とプロのケア

歯ブラシなどでは落とせない頑固な「歯石」は、歯科医院でしか除去できません。糖尿病の心配がない方でも３～６か月に１回を目安に、糖尿病がある方や予備軍の方は主治医と相談の上、定期的に歯科検診を受けましょう。

歯科健診のお知らせ

町では、節目歯科検診（20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳）、後期高齢者歯科健診（77歳～80歳、85歳、90歳）を実施しています。対象の人には受診券を送っています。この機会に、かかりつけの歯科医院を持って定期的な受診を心がけましょう。

（健康推進課）

広島県保育士人材バンク 無料職業紹介所
保育士さんの資格を持っている方は登録しましょう!
広島県保育総合支援サイト ほいくひろしま

くまの・こども夢プラザ　子育て支援センター　ファミリー・サポート・センター
所熊野町貴船９－14　問☎820－５５０２　FAX855－０８０５
開［月～金曜日（年末年始を除く）］９:30～17:00、［毎月１回土曜日または日曜日］９:30～11:30

くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



８月生まれのお誕生会▶

みんなで８月生まれのお友だちをお祝いしました♪



【要予約】年齢別親子遊び　クリスマス会

◎ふわふわベビー（妊娠中～11か月まで）
　12月14日㈪
◎とことこエンゼル（１歳～１歳11か月まで）
　12月15日㈫
◎わくわくキッズ（２歳以上）
　12月16日㈬
　各10:30～11:30（９:30から遊べます）
定各15組
申11月18日㈬　９:30～
　電話または来所で予約できます。









ファミリー・サポート・センターの活動紹介

ファミサポの預かり場所として、くまの・こども夢プラザが利用できます。子どもさんも会員さんにも、「安心して利用できる」と好評です。利用についてはセンターにお問い合わせください。



詳しくはこちら









子育て情報はLINEやホームページをチェックするりん♪

◀町公式 LINE

◀町ホームページ 「くまのっ子 子育てナビ」

