

皆さまご存知でしょうか？6月4日から10日は『**歯と口の健康週間**』です。
この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。

6かテーマ **糖尿病と歯の話 vol.2**



むし歯（う蝕）についてよくある疑問「むし歯ってどうしてできるの？」

歯の質

むし歯の原因には「細菌」「糖質」「歯の質」の3つの要素が重なって**時間の経過**とともにになります。



自分に心当たりがある項目に✓してみましょう

- 歯垢がたまりやすい
- 甘いものが大好き
- 間食が多い
- むし歯菌が多い
- 歯磨きができていない
- 歯医者が嫌い

血糖値上昇↑↑

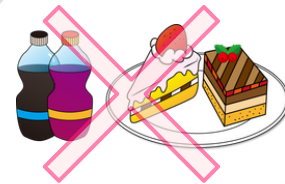
さらに血糖値上昇↑↑ 負のスパイラル！

糖質（特に間食）
摂取が多い

むし歯になる

歯痛で食べやすい
糖質中心の食事

むし歯の進行



- ✓ 間食 / 糖入り飲料は控えましょう
- ✓ 食事はバランスよく食べましょう
- ✓ フロスや歯間ブラシも使って、汚れを取りましょう



歯の健康のために食べましょう！

栄養バランスよく食べる



主食・主菜・副菜を
揃えよう

歯を強くする



カルシウム/ビタミンD

歯周を強くする



ビタミン/ミネラル
たんぱく質

お問い合わせは当院スタッフまで