



歯と口の健康週間 2019年6月4日～10日



「歯と口の健康週間」とは、「歯の病気の予防や、歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう！」という運動週間です。

ご存知ですか？様々な病気に歯と口の健康がかかわっていること

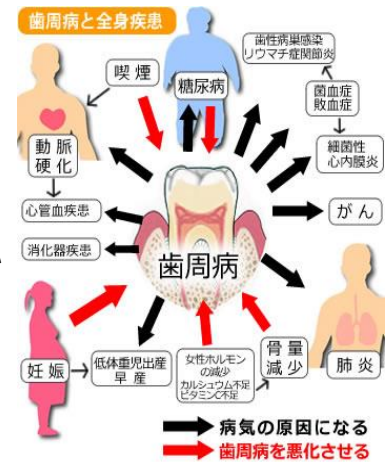
歯の健康は健康寿命をのばすことにもつながります。歯の寿命は50～60歳代といわれ、高齢になるに従って歯を失うことが多くなります。80歳まで20本の自分の歯を残そうと、「8020」運動も提唱されています。年を取っていくうちに歯が抜けていくのは、歯の寿命ではなく歯周病や虫歯による損失が原因です。歯を失った方の7割がこの歯周病と虫歯によるものです。

『歯周病』は単なる『歯』だけの問題にはとどまりません。

このような全身の様々な病気にかかわっていることが分かってきています。糖尿病においては第6の合併症とも言われ、双方は非常に密接な関係にあります。歯周病が血糖コントロールに悪影響を及ぼし、歯周病の重度が高いほど血糖コントロールが困難になっていることが明らかとなっています。

定期的に歯の検診を受けることも大切です。糖尿病連携手帳には歯科のページもあります。歯科受診の際は連携手帳を提出しましょう。

この期間には全国各地でイベントがありますので歯の大切さを知ってもらい歯の健康を維持するためにも覗いてみてはいかがでしょうか。



～～梅雨と体調管理～～

雨が降ってじめじめした季節が続く梅雨。暑くて寝苦しく、気分もなんだか晴れない・・・梅雨時期は日照率が低くなるのが原因で、気分が落ち込むこともあるそうです。体のだるさや疲れ、食欲不振、下痢、頭痛、風邪・・・など体調を崩しやすい季節です。

- 生活リズムの基礎「睡眠」をしっかりとうろう！
- 積極的に体を動かそう！
- 半身浴で発汗を促そう！
- バランスの摂れた食事をとうろう！

※量より質のバランスの良い食事・睡眠・適度な運動と休養は、梅雨だけでなく夏バテ対策も同様です。



・今月の患者さんへのお声かけご案内は～
糖尿病目疾患から
あなたの眼を守るために



糖尿病が進行することで引き起こされる重大な合併症には目の障害（糖尿病網膜症）、腎臓の障害（糖尿病腎症）、神経の障害（糖尿病神経障害）の3つがあります。

目の見え方に異常がなくても目の中で徐々に病気が進行する『眼の障害』は眼科で専門的な検査をしなければ、大事に至る前に見つけることができません。

目の障害で苦しむ糖尿病患者さんを一人でも減らすために、ご案内しています。

『今は目の見え方に異常はないし、血糖コントロールができてから私は大丈夫』とお考えにならず、ぜひ読んでいただき、目をお守り頂きたいと思ひます。



患者さんがご自身の眼の状態を把握し、前向きに治療に取り組んでいただく為に、日本糖尿病眼学会から『糖尿病眼手帳』が発行されています。眼科や内科での治療内容や検査の結果を掲載することができます。



次回 『さかえを読む会』

7月6日(土)に開催します。

～さかえを読む会のお知らせ～

★日時:毎月第1土曜日 14時～

(祝日.1.4.5.8.月は休み)

★場所:しみずクリニックふさ
2階多目的室

★毎月異なるテーマで縁医師が
糖尿病をわかりやすく解説いたします。

