

# お口のトラブルは全身の健康に影響します



虫歯や歯周病などお口のトラブルは  
糖尿病をはじめとする生活習慣病など  
全身の健康に深く関係しています



## 肥満になりやすい

お口の健康が悪化すると  
十分に噛むことができなくなり  
満腹感が得られず  
食べ過ぎてしまいます  
肥満からメタボに進行する  
可能性が高まります

## 歯周病は糖尿病と相互に関係

歯周病は糖尿病と強い因果関係  
が確認されています  
歯周病により作られる物質は  
インスリンの働きを低下させます  
糖尿病は細菌に対する  
免疫力を低下させ  
歯周病菌の増殖につながります

## その他

歯周病菌は血液の中に入り込んで、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管障害といった生活習慣病の原因となると考えられています



セルフケアと専門家の指導を受けて  
歯と全身の健康を手に入れましょう



お口の健康を守るには  
毎日のお手入れが大切です  
正しいブラッシングなど  
自分できちんと汚れを落とす  
ようにしましょう

定期的に専門家による  
歯の健診を受けて  
予防や治療につなげましょう  
組合の歯科検診を利用したり  
かかりつけ歯科医を持ちましょう