



かねしろ便り

No.6
2020年12月号



最近、糖尿病が悪くなってきましたね…。
何か変わったことはありましたか？



この頃、歯を磨く時に出血したり、
歯ぐきが赤く腫れて痛みを感じる
ことがあるんですよね。



朝倉医師

それは“**歯周病**”かもしれませんね。
“糖尿病は 歯周病を進行”させます。
また、“**歯周病は 糖尿病 を悪く**”しますよ。



硬いものが食べられず、
うどんばかり食べています。



“糖質”ばかり食べていることも
血糖値が高い原因かもしれませんね。
また、口の中の健康状態が悪化して、
必要な栄養が摂れないとダメですよ！
定期的に歯医者さんの受診が必要です。



～後日～



歯医者さんでクリーニングをしてもらい
歯ブラシの方法も教えてもらいました。
このところ、調子がいいです。

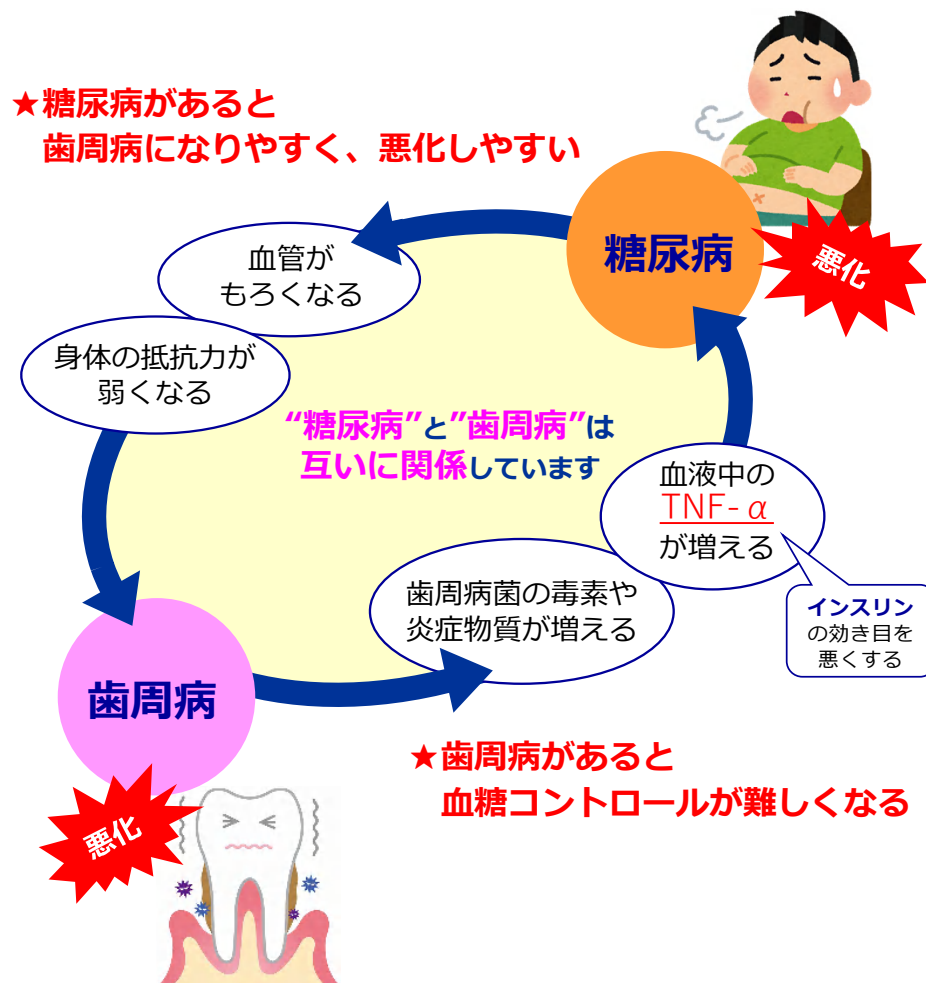


最近、血糖値も安定してきましたね！
歯ぐきの腫れが治まると、
“**血糖値を下げるインスリンの効き目も良く**”なります。
これからも、美味しいものが食べられるように
口の中の健康にも目を向けましょう！



糖尿病と歯周病の関係

★糖尿病があると
歯周病になりやすく、悪化しやすい



歯周病とは

歯と歯ぐきの境目の溝に、歯周病菌が増えすぎる
ことで起こる“感染症”です。
歯周病菌はいろいろな毒素を作り出して
糖尿病をはじめ全身にさまざまな悪い影響を与えます。



かかりつけの歯医者さんを持って
定期的に受診してください!!

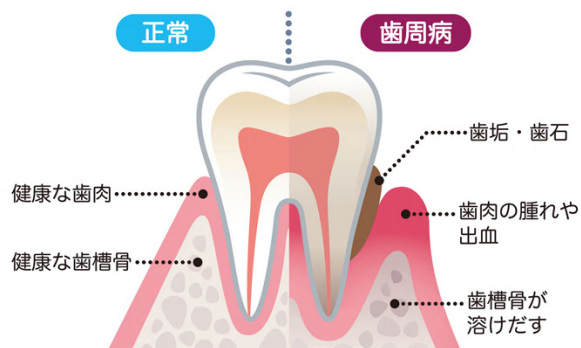


歯周病の症状をチェックしましょう!

歯周病・こんな症状に要注意!

- ☐ 歯が浮いたような感じがする
- ☐ 歯肉（歯ぐき）に赤く腫れた部分がある
- ☐ 歯みがきの後、出血することがある
- ☐ 歯肉（歯ぐき）から膿（うみ）がでる
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 歯ぐきがやせて下がってきた
- ☐ 少しグラつく歯がある

症状があったら、急いで歯医者さんを受診してください
「糖尿病の治療中」であることを必ず伝えてください!



たんぱく質を摂りましょう!!

やわらかく食べやすい簡単メニューのご紹介



【めかじきの柚子胡椒マヨネーズ】

材料(2人分)

めかじき	100gを2切れ
油	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
柚子胡椒	小さじ 1/2
ピンクペッパー	お好みで

- めかじき（魚）に塩 少々を振り、余分な水分をペーパータオルで拭く
- 耐熱容器の魚をのせる部分に油をひき魚をのせる
- マヨネーズと柚子胡椒を混ぜ、魚に塗る
- オーブントースターで15分程焼く（960Wの場合）



【豆腐の豚そぼろあん】

材料(2人分)

豆腐	2丁	ザーサイ	30g
豚ひき肉	200g	A にんにく	1かけ
鷹の爪（小口切）	1本	※ しょうが	1かけ
ごま油	大さじ 1	パクチー	1束
片栗粉	大さじ 1	減塩しょうゆ	大さじ 1/2
水	大さじ 1	B オイスターソース	大さじ 1/2
		料理酒	大さじ 1
		こしょう	お好みで

※ Aは みじん切りにする
ザーサイは水につけて塩抜きを!

- 豆腐は水切りをし、お皿に盛り付ける
- フライパンに ごま油を熱し、鷹の爪、豚肉、Aを炒め、Bを加える
2. に 片栗粉と水を混ぜて加え、とろみがついたら豆腐の上にかける

他にも、Instagram(インスタグラム)には
たんぱく質が摂れるメニューがたくさん掲載されています!
ぜひ、こちらをご覧ください!

Twitter

Facebook

Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101

LINE

最新情報 や
イベント情報 を
お届けします。

