

# すえなが食新聞 vol.7

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりましたね。

そんな過ごしやすい秋には、「読書の秋」、「スポーツの秋」などが連想されますが、その中でも「**食欲の秋**」が一番に連想されるのではないのでしょうか。

秋は多くの食べ物が実りを迎えます。また、暑い夏には夏バテで食欲がなかった人も、秋になれば涼しくなるので、体調が戻り必然的に食欲が増してきます。

しかし、食欲があるからといって、食べたい物を好きなだけだらだらと食べ続けていると、思わぬ落とし穴にはまってしまう。



だらだら食べ続けると、何が悪いの？

**危険**

## 糖尿病...

1日の食間が短いと、血糖が下らず、高血糖の状態が続きます。

この状況が長く続くと、体の中の血管がもろくボロボロになり、全身の臓器への適正な栄養供給が途絶えてしまい、糖尿病を引き起こす危険があります。



## 虫歯...

**危険**

食後お口の中は、虫歯がしやすい環境である酸性に傾きますが、食後30分間で唾液の作用により中性に戻してくれます。この「中性に保つ時間」が必要ですが、食間が短く、だらだらと食べ続けていると、「中性に保つ時間」がないため、酸性の状態が続き、虫歯になりやすくなります。

しかし  
それだけではないのです...



血糖値とお口の健康には、深い関わりがあります。

①高血糖では口の中が乾燥し、唾液による自浄作用が行われにくくなり、虫歯になりやすくなります。

②歯肉に炎症があると、炎症物質の刺激でインスリンの働きが抑制され、血糖値が上がってしまいます。

このように、お口と血糖値のどちらかが悪い状態だと、もう一方にも悪い状態が引き起こってしまうのです...



※資料提供 糖尿病講座 糖尿病ネットワーク

## ポイント

食事は**1日3食**が基本です。

おやつを食べる時は、**時間と食べる量**を

**決めて、食間は2~3時間以上あけましょう♪**



すえなが歯科医院

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

URL <http://www.suenaga-dc.jp>

