

皆様、こんにちは。

10月に入り、一気に秋が深まってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。一年の中で快適に過ごせる時期でもあるので、行楽にも最適な季節ですね。運動会や文化祭なども行われています。体調を整え楽しく過ごしましょう。

《お口の健康のために》

## 歯周病と糖尿病の関係

歯周病とは、歯周組織（歯ぐき）などに歯周病菌が感染して発症する慢性的感染症です。

以前から糖尿病の方は歯周病にかかりやすいと言われてきました。その理由は、糖尿病による血糖値の異常な上昇により体の免疫機能が低下することで様々な感染症にかかりやすくなるためと考えられています。

最近では、逆に歯周病になると糖尿病にかかりやすかったり、糖尿病の症状が悪化しやすいという、相互に悪影響を及ぼしあう関係が分かってきました。これは、先日テレビでも報道されておりましたからご存じの方もいらっしゃるのでは。

その原因は、歯周病の出す多量の毒素が血糖値に悪影響を及ぼすために、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを阻害してしまうためと考えられています。

ですから、歯周病をキチンと治療することは、身体の健康に不可欠と言っても過言ではないと思います。

現在、治療中の方はもちろんですが、以前歯周病と診断されたことのある方、もしかしたら・・・と心配な方も積極的に検診を受けて適切な治療をしましょう。また、現在、糖尿病の治療中という方も歯科の検診・治療を受けてみてくださいね。

### 今月のおすすめイベント



#### 山手西洋館 ハロウィンウォーク2011

◎10月30日（日）  
山手西洋館で、11施設中9館のスタンプを集めると、ゴール賞がプレゼントされるハロウィンウォークが開催

### 今月のおすすめレシピ



#### 糖分脂分控えた ヘルシーチーズケーキ

材料  
●クリームチーズ 250g ★生クリーム 100ml  
★卵 1個 ★グラニュー糖 40g  
★レモン汁 大さじ1 ★薄力粉 大さじ3  
●バタークッキー 10枚 ●バター 10g

#### 作り方

1. バタークッキーは袋に入れて細かくくだき柔らかくしたバターとよく混ぜケーキ型の底にしっかりと敷く。そのまま冷蔵庫に。オーブンは160度にあたためておく。
2. クリームチーズはラップに包み、電子レンジで柔らかく。
3. 2のクリームチーズと★の材料をミキサーにかける。
4. 1のケーキ型に3を流し入れ、160度のオーブンで約40分焼きます。

### おすすめお口グッズ

#### SONICARE

◎人気の「SONICARE」の歯科医院を通じてご紹介する最上級モデルです。



当院のHPです。 <http://www.marguerite-dental.com/>

院長ブログもご覧を。  
当院HPからバナーをクリックください。

かおるママ歯科医師の

ワクワク  
子育て日記



南林間 MINAMIRINKAN  
MARGUERITE DENTAL CLINIC  
マーガレット歯科クリニック

〒242-0006  
神奈川県大和市南林間1-6-11  
小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から駅改札への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ

《小田急マルシェ駐車場利用できます（1H 無料）》

TEL : 046-278-2525

<http://www.marguerite-dental.com/>