

## まとめ

・ 壮年期(昔に比べちょっと太った方)では、歯周病菌の毒素が体内に入って過剰に起こる炎症がインスリンの作用を弱めるため、定期的な歯科治療によって過剰な炎症を可能な限り軽減する。

→糖尿病はインスリンの作用不足で血糖が上昇する病気  
→歯周病が口の糖尿病と言われる所以！

・ 高齢者(栄養状態が悪化しつつある方)などでは、可能な限り栄養の経口摂取をサポートし、よく噛んで味わって栄養を摂取することで、筋力の低下予防に努める。

→特に筋肉細胞はインスリンに反応して糖분을栄養源として取り込む重要な細胞

→筋力低下(虚弱)予防のためにもよく噛むこと、噛む機能を維持することが大事！