

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の83号は、「睡眠」についてです。ご家族の皆様でご覧ください。



医院のお花



毎日の睡眠時間はどのくらいが良いのか気になったことはありませんか？

私たちはストレス社会の中で生活しています。そのストレスでぐっすり眠れないという人もいます。

実は睡眠と歯周病は深く関係しています。糖尿病になると歯周病を悪化させ、また歯周病が血糖値コントロールを悪くすることはよく知られています。

睡眠時間が短いと食欲を抑えるホルモンが減少し、その一方で食欲を増進させるホルモンが増加します。結果、体重増加につながり血糖値コントロールが難しくなります。

さらに睡眠時間が短いとインスリンの働きが悪くなって血糖値が上昇します。



お口や体の健康維持にはご自身に合った睡眠時間が必要です。個人差はありますが一般的に6～7時間程度の睡眠時間を確保するのが良いでしょう。また、起床直後に太陽光を浴びて体内時計をリセットすることも重要です。寝過ぎも健康状態を悪化させます。休日も寝過ぎて生活リズムを乱さないようにしましょう。

質の良い睡眠をとるために…

日中の運動を
心がける



決まった時間に
起床・就寝する



就寝前は
間接照明にして
リラックスする



就寝中はなるべく
音や光が入らない
ようにする

就寝2時間前までに
夕食を終わらせる



就寝30分前から
テレビ・携帯などを見ない



起床後、カーテンを
開けて朝日を浴びる



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1～2年に毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査をお
勧めします

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 [刈谷市 京極歯科](#) を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ