

周りの人とできる糖尿病ケア



2024 世界糖尿病デー
大阪医科薬科大学病院



噛むことはインスリンの分泌を促す働きがあることがわかっています。

ゆっくり噛んで食べると**血糖値の急激な上昇を予防**できます。

（日本歯科医師会

HPhttps://www.jda.or.jp/park/relation/periodontaldisease-diabetes_02.htmlより引用）

一口30回 噛む習慣を奨める

「噛ミング30（カミングサンマル）」

運動を提唱しています。

（厚生労働省：歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書）

ご家族でゆっくり食事をしましょう。



30回



後援：高槻市

健康維持のためお口の定期的な検診をおすすめしています。歯科口腔外科