

# 糖尿病と歯周病の関係

## 知っておきたいポイント

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。

**歯周病により糖尿病に罹りやすくなる**



**糖尿病があると歯周病が重症化しやすい**

歯周病患者では、治療を適切に行うことで、歯周組織の炎症が改善すると、血糖値の改善に効果があることが報告されています。

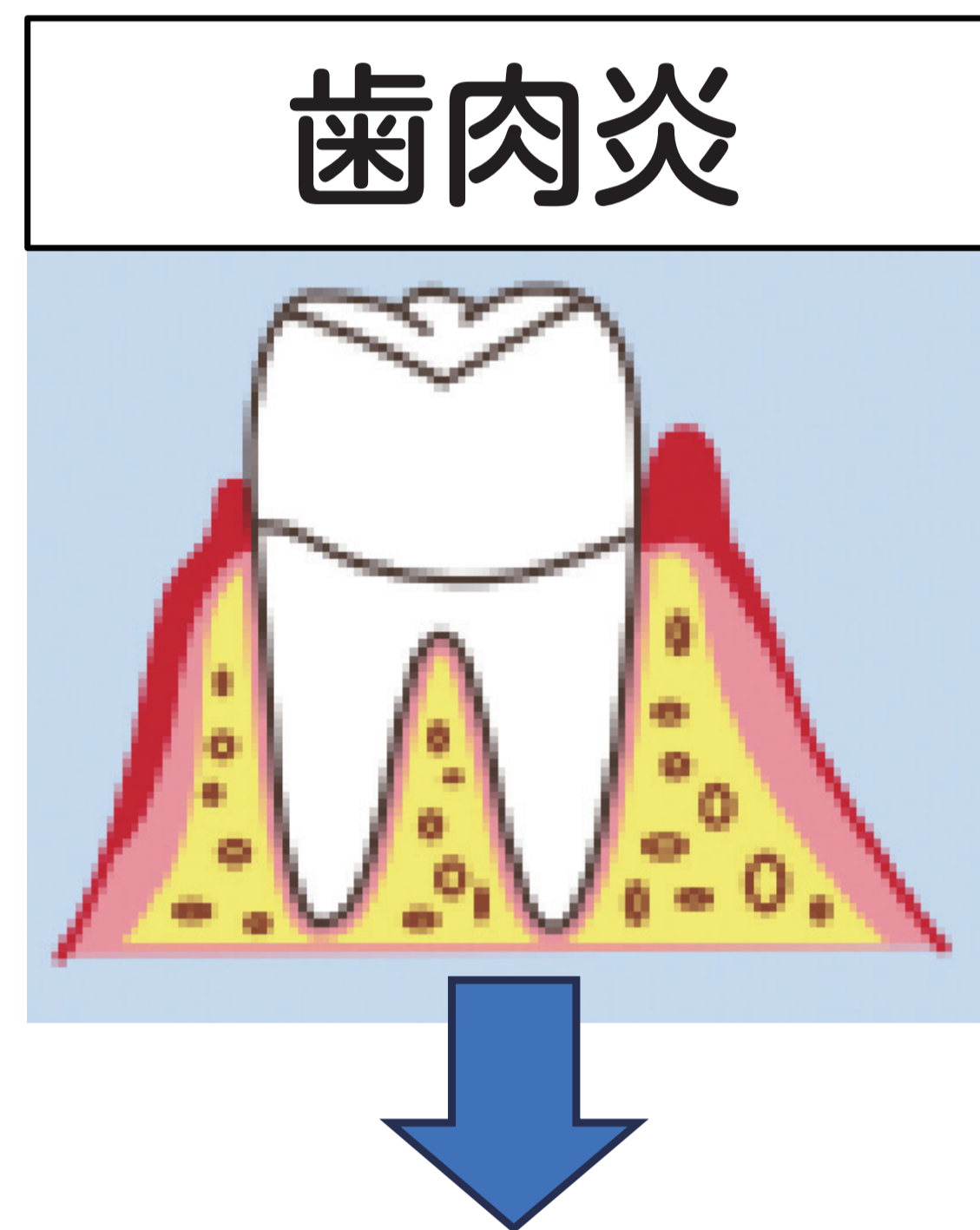


**糖尿病の治療には、日々の口腔ケアの習慣や、かかりつけ歯科による口腔健康管理が必要不可欠**

# 歯周病の進行

## 歯周病の進み方

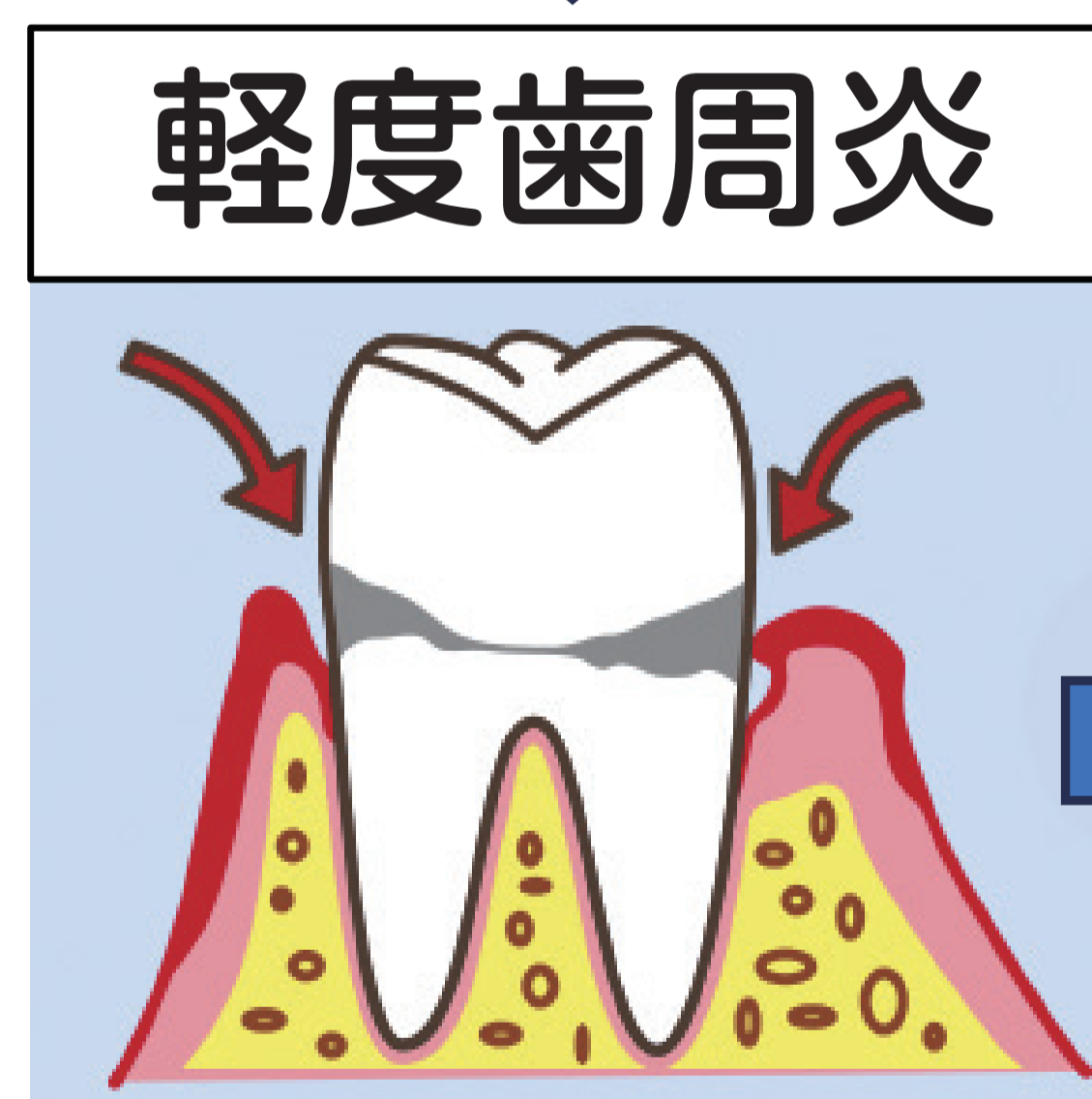
歯周病の始まりは歯肉炎、進むと歯周炎になります。



歯と歯肉の境目は、健康な場合、1～2mmの溝になっています。この溝に歯垢（プラーク）が付着することにより、歯肉炎は起こります。歯肉が赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなります。

**この段階は、正しい歯磨きだけでもなおります**

**歯周病が進行するにつれて、ポケットが深くなっていきます**



炎症が進み、歯と歯肉の間の溝が広がり深くなっていく。  
（歯周ポケットの形成）  
歯槽骨（歯を支えている骨）の破壊も始まる。

歯槽骨の破壊が進み、歯がグラグラする。歯肉はブヨブヨし、歯周ポケットから血や膿が出て、口臭もひどくなる。

歯槽骨はほとんどなくなって、ついには抜けてしまう。

# 歯周病の予防

歯周病を起こす細菌の増殖を抑えることが基本です。

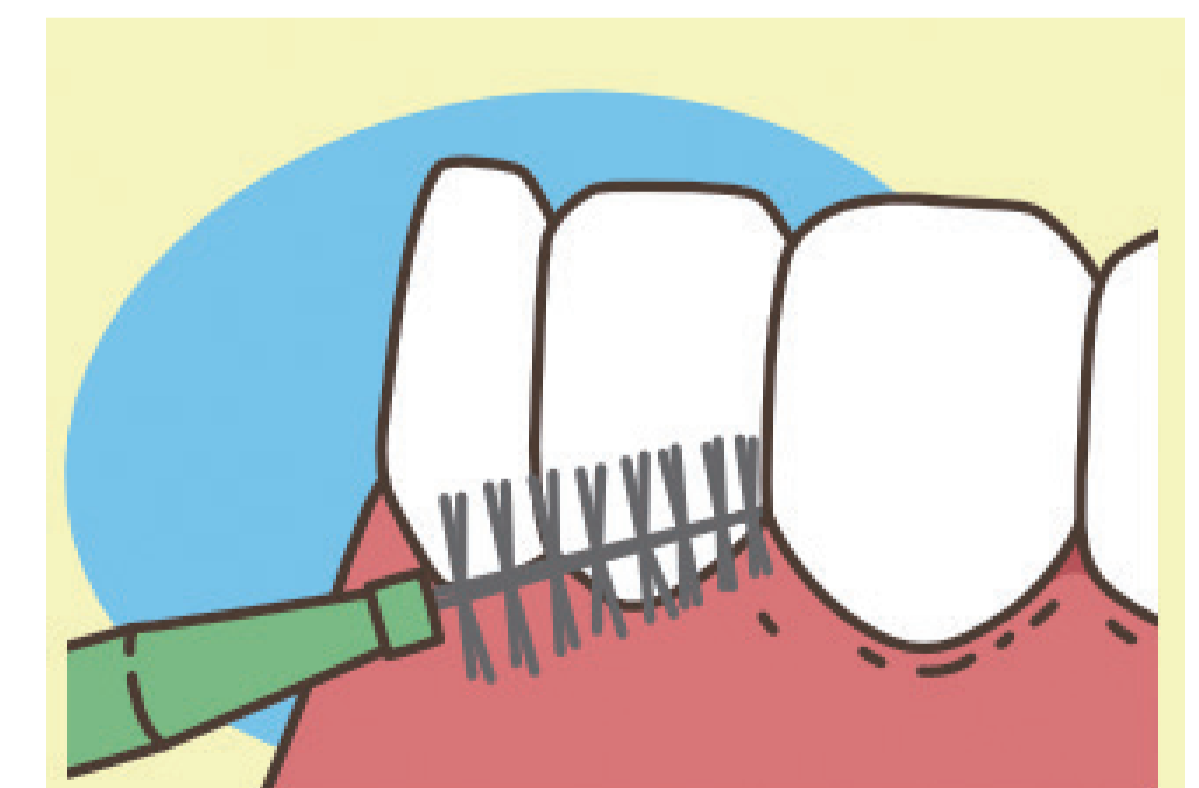
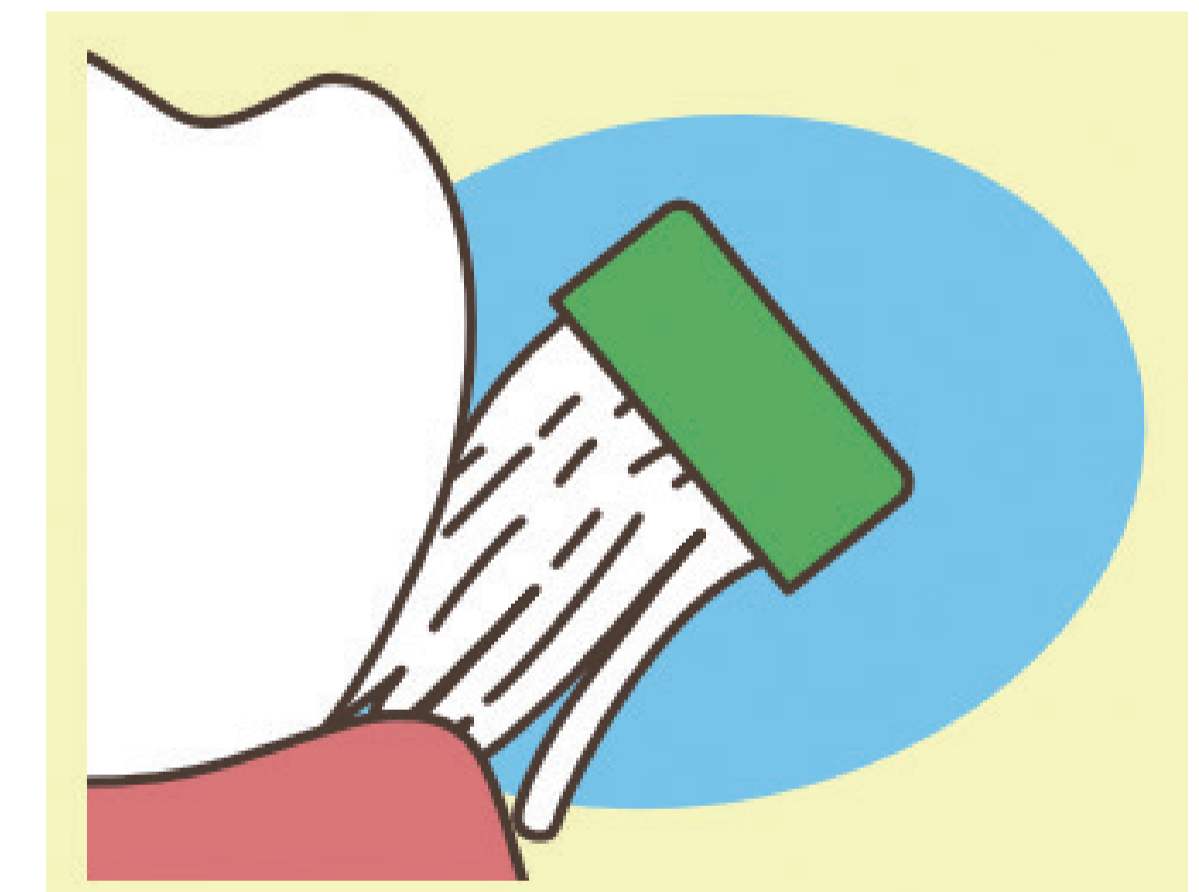
## ■生活習慣の改善



- ・ 歯ごたえのある繊維性の多い食品をよく噛んで食べる。
- ・ 生活のリズムを整える。
- ・ 3度の食事以外の飲食の回数をなるべく少なくする。

## ■効果的なブラッシング

- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・ プラークがたまりやすい所（磨きにくい所）を丁寧に磨く
- ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・ 軽い力で磨き小刻みに動かす
- ・ 磨き残しを少なくするため磨く順番を決める
- ・ 1日1回は、糸ようじ（デンタンフロス）や歯間ブラシを使う
- ・ 歯垢染め出し液でセルフチェックしてみる



ぜひ一度、歯科医院でブラッシングの指導を受けることをお勧めします

# 水場が無い時の口腔ケアの工夫

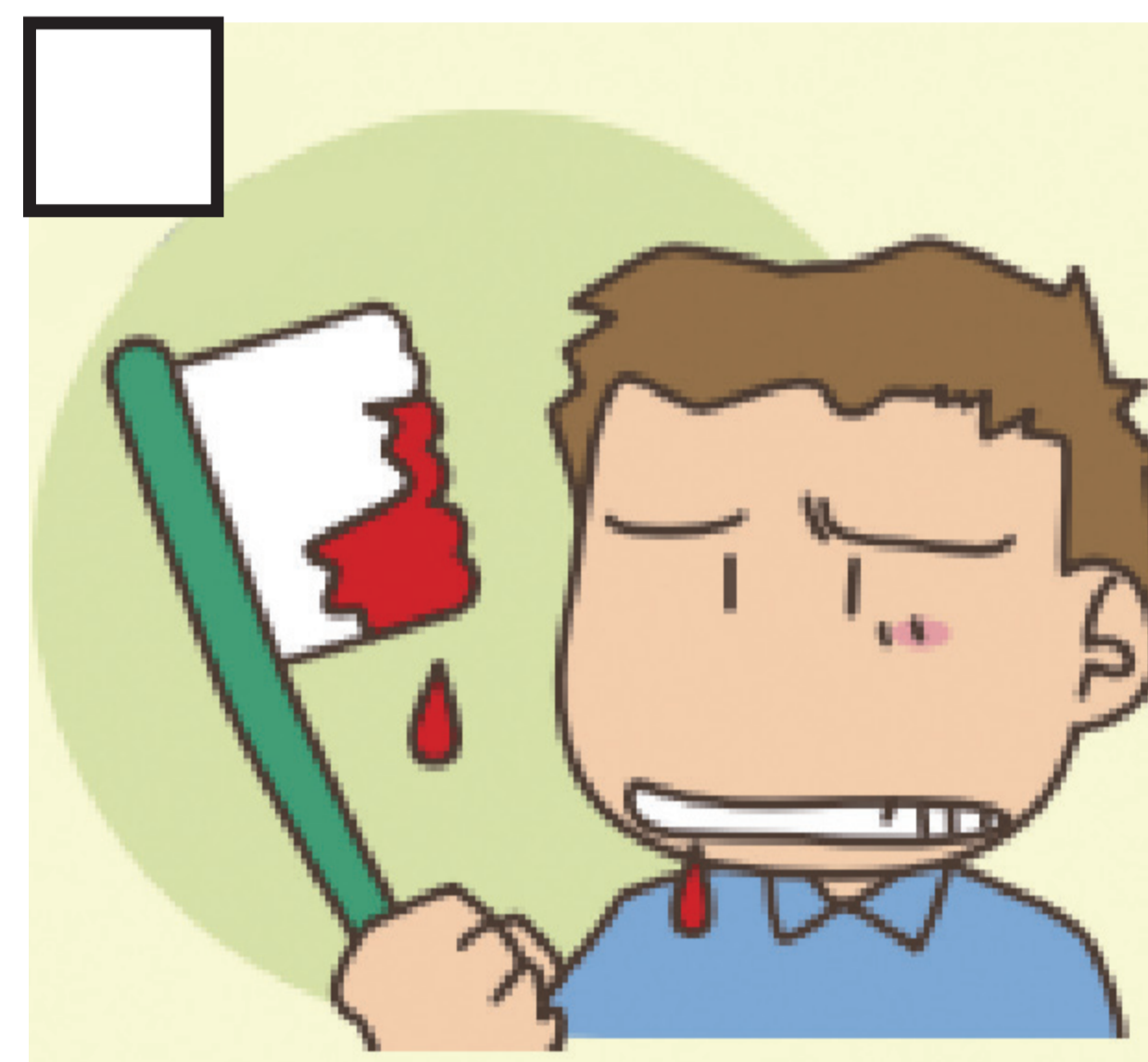
うがいが難しい時は、口腔ケア後に**口腔清拭**を行いましょう。

- ✓ まず口腔ケアを行いましょう。
- ✓ シートを指に巻いて、汚れを拭き取りましょう。
- ✓ 水場が無くても口腔ケアが可能  
※ 災害時でも活用できます。



# 歯周病のセルフチェック

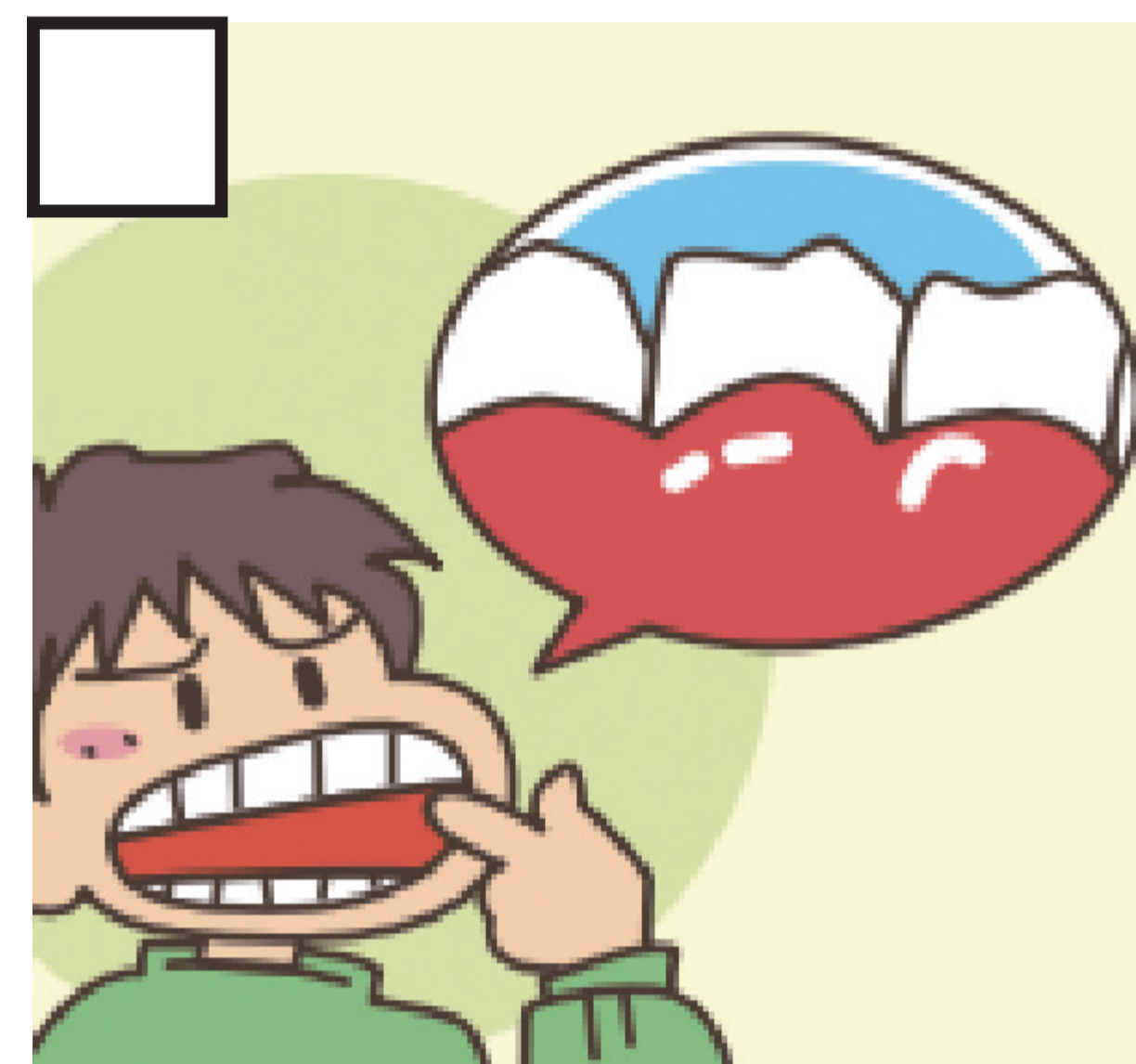
下の一つでも当てはまれば、歯周病の可能性が  
あります。受診して、調べてもらいましょう！



歯を磨くときやリンゴ等を食べたとき、歯肉から出血することがある。



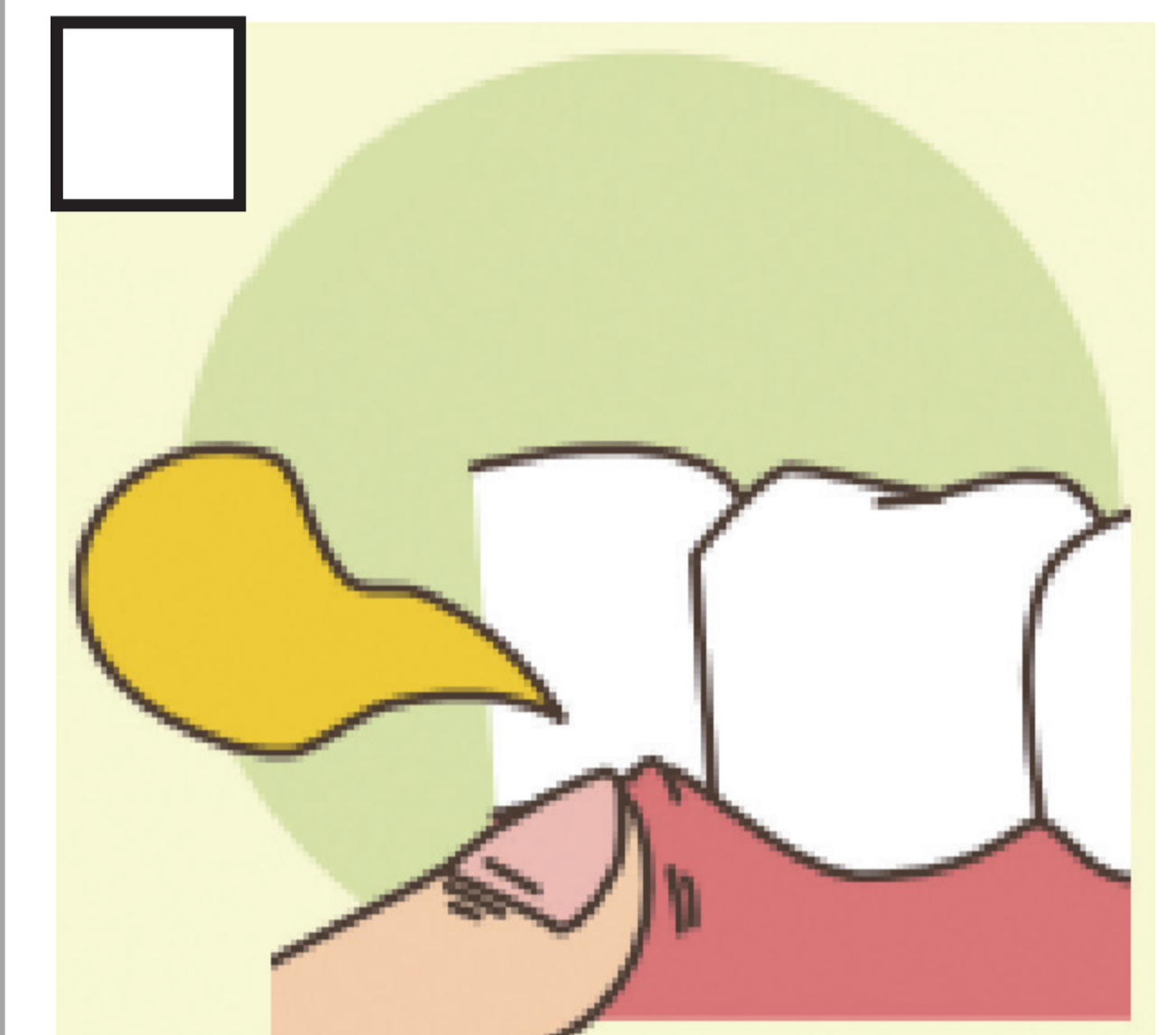
口臭が気になる。



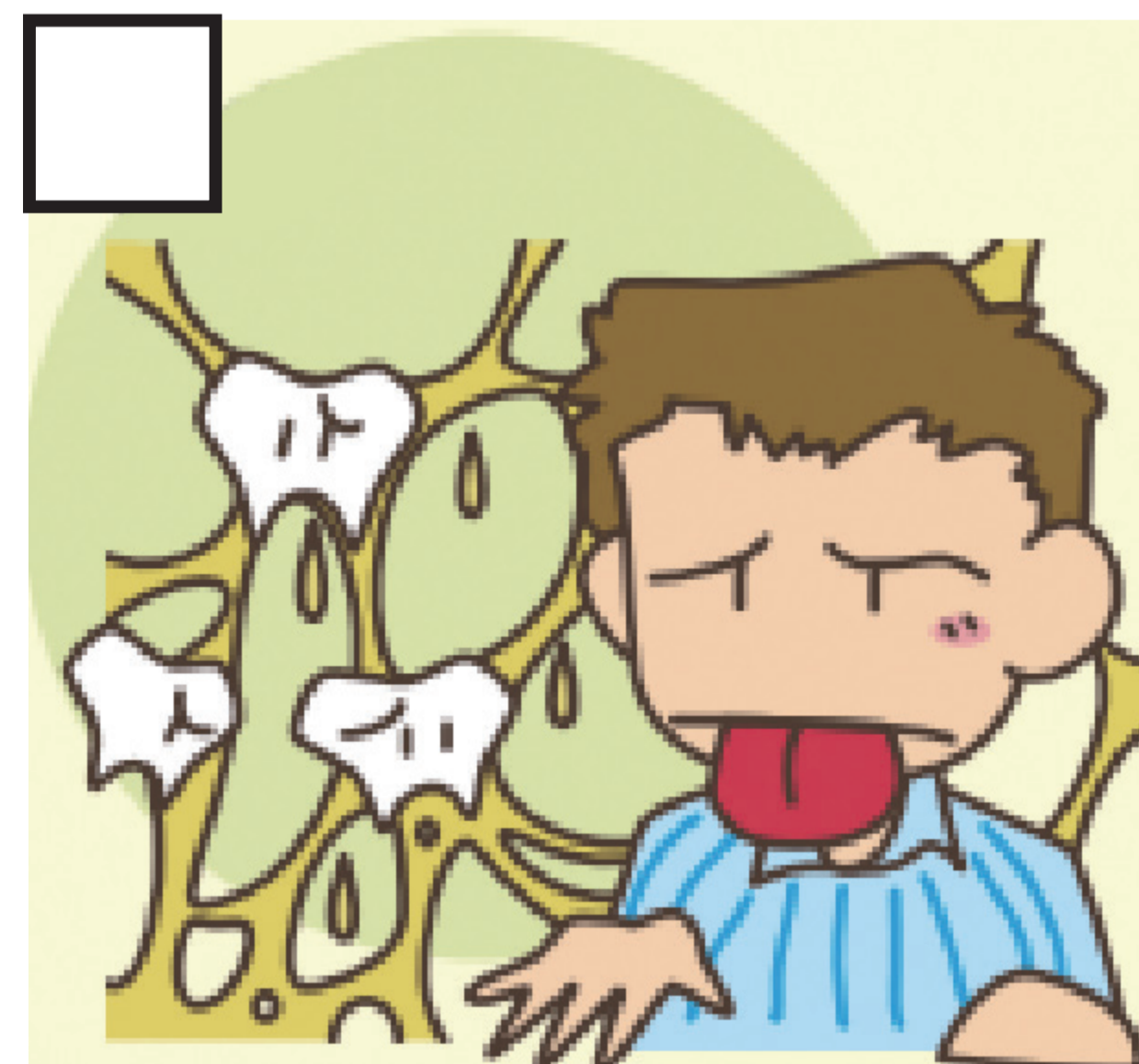
歯肉が赤くはれたり、痛むことがある。



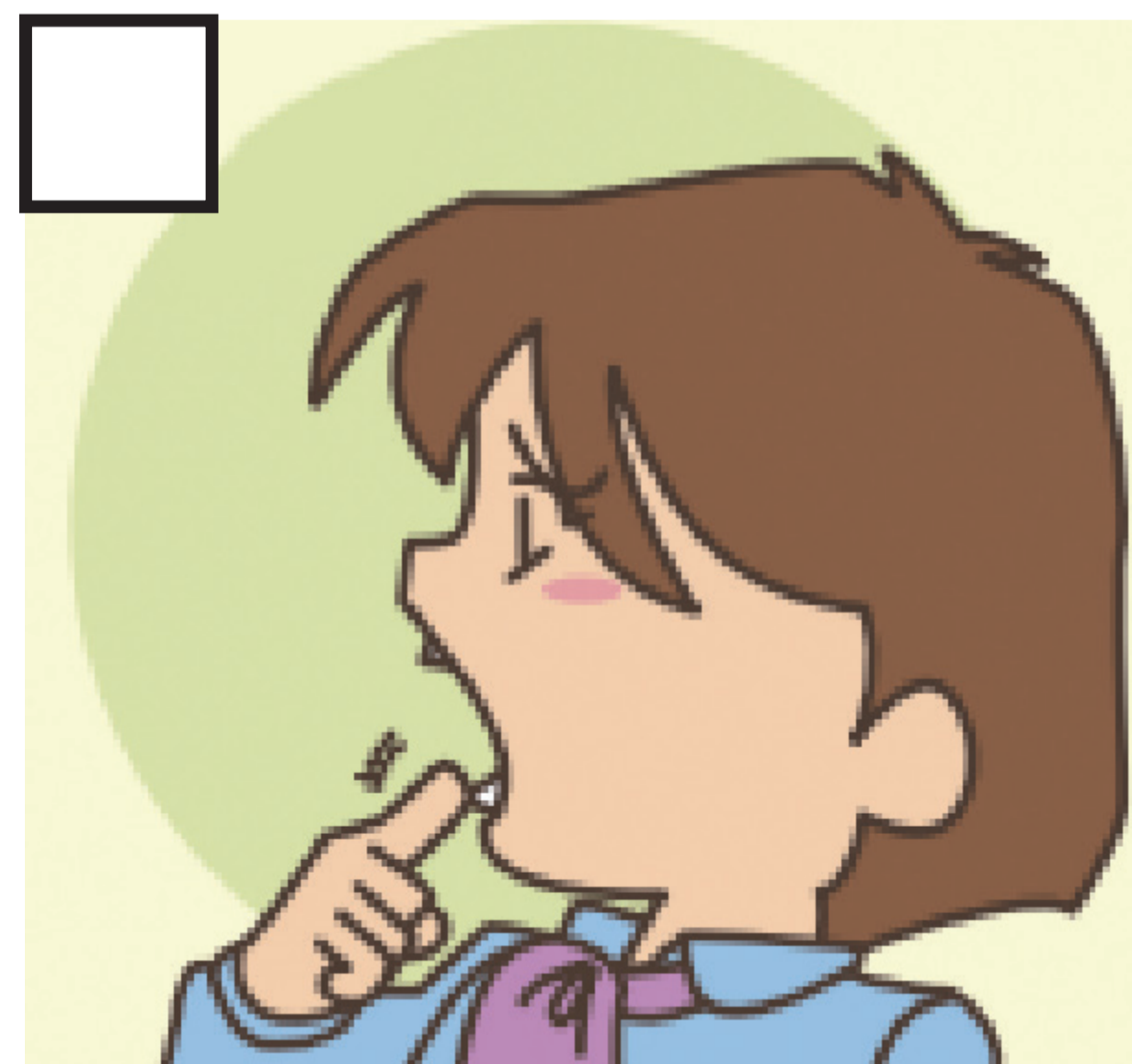
冷たい水がしみる。



歯肉からウミが出ることもある。



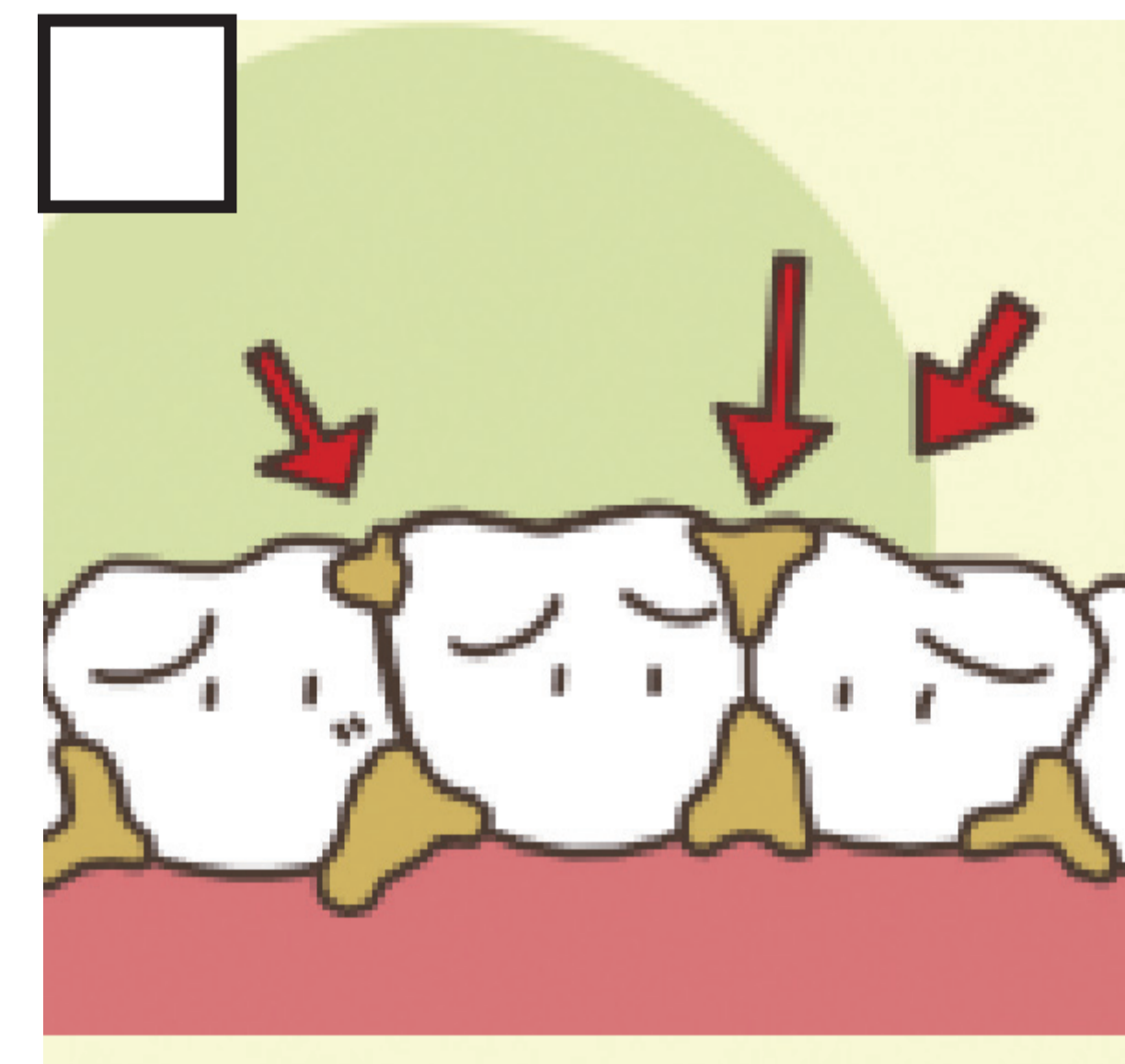
朝起きたとき、口がねばねばする



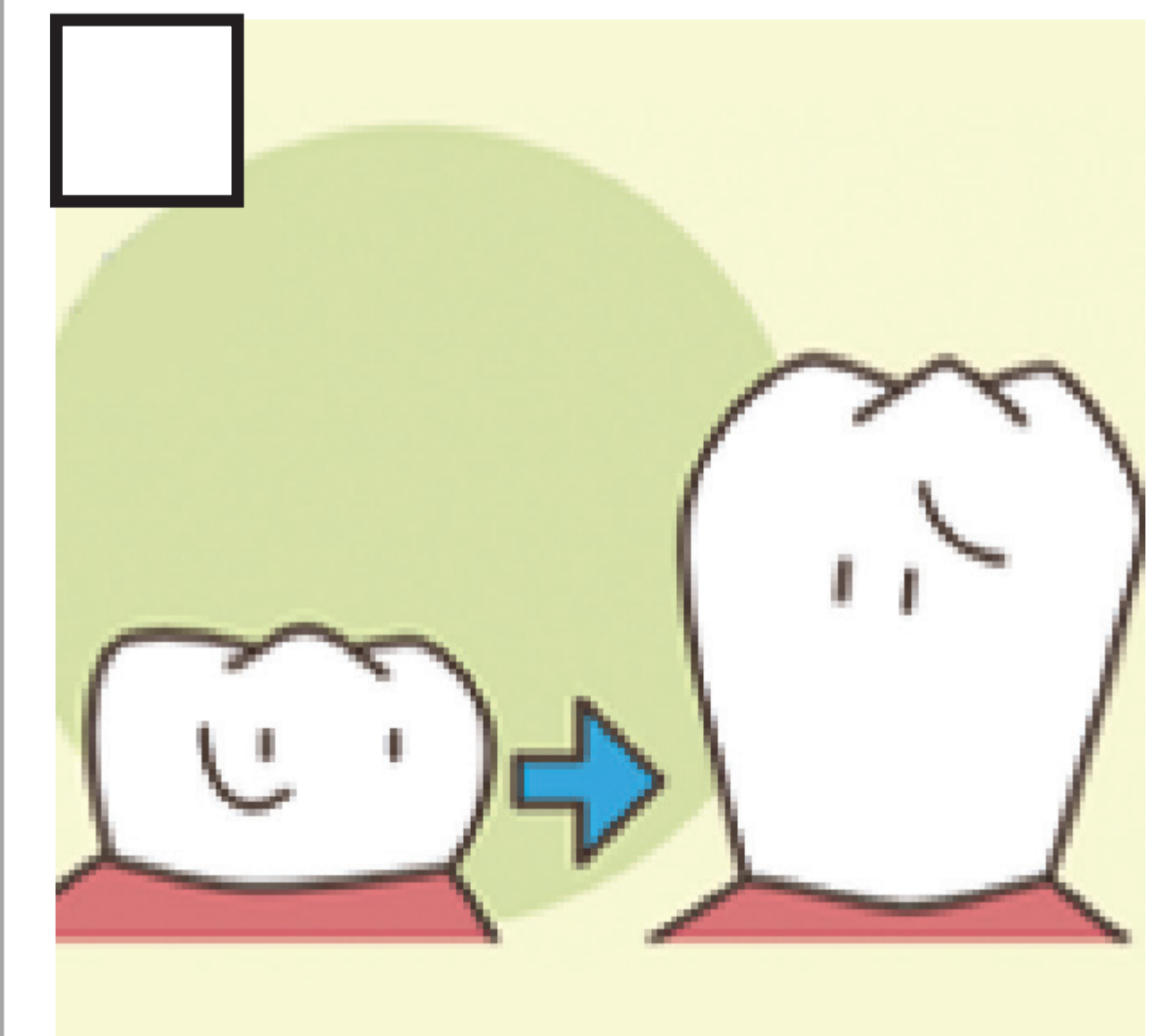
歯がグラグラと動く。



歯肉がむずがゆい。



歯と歯の間に、よく物がはさまる。



前よりも歯が長くなった気がする。