

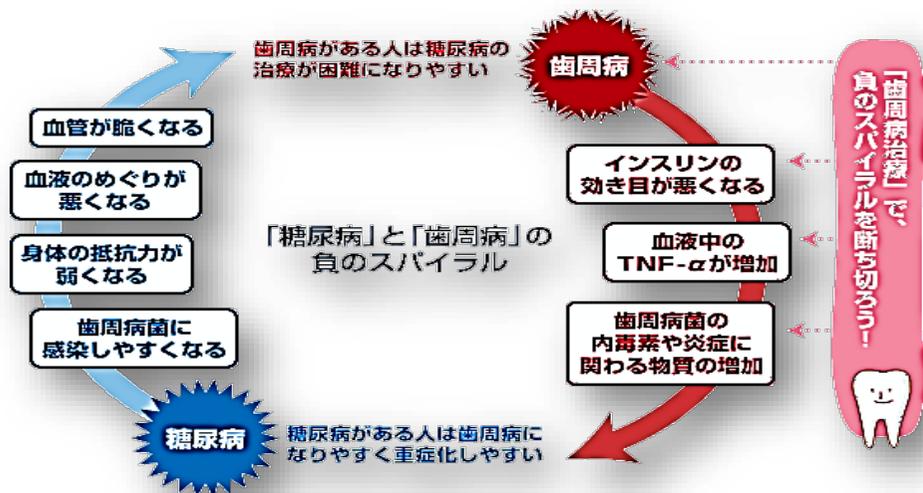


歯周病って何ですか？

歯周病とは歯を支える歯茎やあごの骨が壊れ、歯が抜けてしまう病気です。成人の8割以上がかかっている、以前は『歯槽膿漏』と呼ばれていました。原因は歯垢が歯肉や歯周ポケット内の歯垢中に存在する細菌などの病原菌だと言われています。

糖尿病は歯周病が悪化する！？

糖尿病になると、口の中で歯周病菌が育ちやすい環境ができ、歯茎の毛細血管の血流も悪くなることで体の免疫力も落ちてしまいます。その為、歯周病が悪化しやすくなります。さらに、**歯周病が重症化すると**歯茎の中で作り出される炎症物質が毛細血管から血液に乗って運ばれ、インスリンの効き目を悪くするため、**糖尿病が悪化してしまう**ことも分かっています。血糖コントロールの不良が歯周病を増悪させ、とくに高齢者、喫煙者、肥満者、免疫不全者では罹患率が高くなっています。



予防・お手入れのポイント

歯周病にならないためには毎日のお口のお手入れが大切です。また、血糖のコントロールも重要な予防になります。次のセルフケアを積極的に実施して、歯周病予防をしましょう！

- 良好な血糖コントロール
- 毎日の食後のブラッシング
- 歯科医の定期的な検診による歯石の除去



歯科では、歯によい食事の指導、歯の磨き方の指導、病気の歯の早期治療が指導されます。早期の対応が大切です。

- * かかり付けの病院は、定期的に受診しましょう
- * 歯科へ受診する際は、お持ちの『糖尿病連携手帳』を持参しましょう

自分でできるセルフチェック！

- ① 歯ブラシの時に出血する
- ② 朝起きた時に歯肉に違和感がある
- ③ 口臭を指摘された
- ④ 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- ⑤ 体調が悪いと歯肉が腫れる
- ⑥ 歯の揺れを感じることもある

このような症状が複数当てはまる場合は歯科医の受診が必要です。毎日のケアを行い、お口の中の健康にも気を付けましょう！！