

## 糖尿病と歯周病との関連性について

- ・ 歯を失う原因の 9 割は虫歯と歯周病。
- ・ 歯周病は様々な全身疾患と関連している。  
→ 心疾患・糖尿病・脳血管疾患・低体重児出産 等
- ・ 糖尿病と歯周病は、お互いの症状を悪化させる。
- ・ 糖尿病の方は、歯周病にかかりやすく重症化しやすい。  
歯周組織を破壊する物質が高血糖状態であると影響を受けやすく、症状を悪化させる。
- ・ 重度歯周炎では血糖コントロールを悪化させる。 → 血糖コントロールを成功させるためにも歯周病を予防、治療することが大切。
- ・ 最近では慢性の細菌感染症である歯周病が、血糖値を上げる原因の一つであるとの報告もある。
- ・ 軽度糖尿病の方が、内科的な治療を中断し徹底してブラッシングだけを行うとHbA1cが下がったという報告もある。

### ● 歯周病の進行過程

歯肉炎



- ・ 歯磨きをすると出血しやすく、歯肉が赤くなり丸みを帯びている。

軽度歯肉炎



- ・ 自然に血が出たり、膿が出たりして歯がぐらつき始める。

中等度歯周炎



- ・ 歯のぐらつきが大きくなる。血や膿が出やすくなり、口臭も気になる。

重度歯周炎



- ・ 歯はグラグラで、抜け落ちるのは時間の問題。

## <歯周病セルフチェック表>

あてはまる項目にチェックして下さい。

- 歯石がついている
- 歯肉が腫れている
- 口の中がネバネバしている
- 歯肉がピンクではなく、赤又は赤紫になっている
- 歯が浮くような感じがする、又はムズムズする
- 歯を磨くと出血することがある
- 以前より歯が長くなったような気がする
- 口臭が強い
- 硬い物が噛みにくくなってきた
- 歯と歯の間の隙間が広がってきた
- 歯肉を押すと血や膿が出ることがある
- 歯が（少しでも）グラグラする

★一つでもチェックのついた人は、すでに歯周病にかかっている可能性があります。  
出来るだけ早く歯科医を受診しましょう。

※チェック項目は後にいくほど、重い症状です。ご自分でチェックしてみましょう。

## ●歯ブラシの選び方

- ・自分の口に合った歯ブラシを使うことが、歯磨きの効果をより一層高いものにする。
  - ① なるべく小さめの物を使う。(自分の人さし指1.5~2本分程度のもの)
  - ② 毛の硬さはナイロン製で柔らかめの物。毛先は同じ高さで平らにカットされている物。  
(特に歯肉の炎症が強い場合は、柔らかめの歯ブラシを使用する)
  - ③ 毛先が開いたらすぐに新しい歯ブラシに交換する。毛先が開いてしまった物は歯ブラシとしての効果はなし。  
(1ヶ月に1回程度は新しい物に取り替えられると良い)

### 大きさ

なるべく小さめのほうが使いやすい。毛の植わっている部分は、人さし指1.5~2本程度のはばのものがよい。

### 毛のかたさ

ナイロン製で、かたさはふつう(またはやわらかめ)のもの。毛先は同じ高さで平らにカットされているものがよい。



といてかえて!

### 交換の時期

とりかえる時期は使う方法や回数によっても異なるが、少なくとも1か月に1回は新しいものにとりかえよう。歯ブラシの毛先がふぞろいになり、ごわついてきたら交換を。

### 柄の形

まっすぐで長めのものがよい。

## ●歯磨きのポイント

- ① 歯周病予防のためには、歯と歯ぐきの境目の汚れに注意して清掃する。  
 歯と歯ぐきの境目には歯周ポケットという溝があり、その中に汚れが入ると歯肉が炎症を起こす。  
 歯ブラシの当て方の角度に注意。(歯軸に対して45°くらい)  
 歯ブラシはペングリップで持ち、前後に小刻みに動かす。

※磨いていると磨けているとは違う。

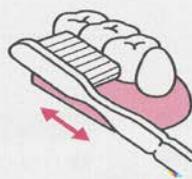
※その他特に磨き残しが出やすいところは、奥歯の噛み合わせ、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間 等。

※歯磨き剤は、泡立つとブラッシングの邪魔になることがあるため付けすぎずに磨いた方が良い。  
 (歯ブラシの1/3程度)

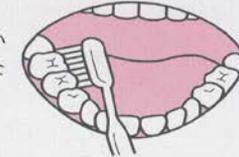
### 歯みがきのポイント

**1** 歯ブラシの毛先を軽く歯にあて、歯と歯のあいだに毛先をとどかせるように小きざみに動かします。

1回に歯2本分くらいを単位にみがく。歯ブラシを歯に軽くあて、こまかく振動させる。



**歯の内側**  
舌をおさえこまないように、歯ブラシをななめにあてる。



**歯の外側**  
片方の指でほおをひろげ、歯の根もとに歯ブラシを入れる。



---

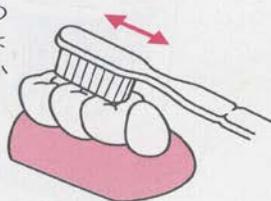
**2** 前歯の裏側は、歯ブラシをたてに使用します。

上下に振動させる。外にかき出すようにする。




**3** かみあわせの面は、歯ブラシの毛先を直角にあてます。

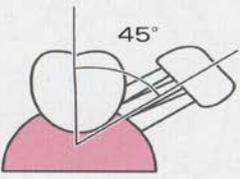
小さい溝のなかのよごれをかき出すように、歯ブラシを小きざみに動かす。



---

**4** 歯と歯肉の境目をみがくには、歯ブラシをななめにあてます。

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度くらいの角度になるようにあて、小きざみに動かす。歯肉のマッサージに効果的。



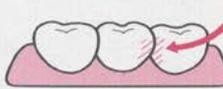
とくに注意してみがくところ



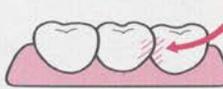
奥歯のかみあわせ



歯と歯肉の境目



歯と歯のあいだ



## ●義歯の磨き方

- ① 流水下にてブラシで汚れや食物残渣物を落とす。(義歯用ブラシを使用すると磨きやすい)
- ② 部分床義歯のクラスプ部分は折れやすい為、下に手を添えて清掃する。
- ③ よく洗ってから義歯を装着する。

※歯磨き剤は研磨剤が含まれており、義歯をすり減らしてしまうため使用しない。

※就寝時は歯肉を休ませる為、できれば外しておいた方が良い。

※外した義歯は水の入った容器に入れて保管しておく。

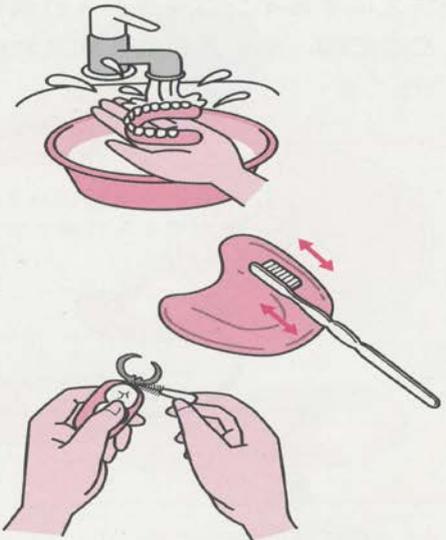
※週に1, 2回洗浄剤につけて洗浄すると良い。

※特に汚れが残りやすい部分は、義歯が粘膜に接している面やクラスプ部分。

## 入れ歯の手入れのしかた

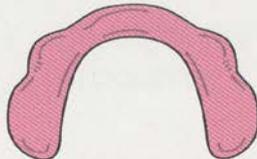
せっかく口のなかがかきれいになっても、入れ歯がよごれたままでは、口腔内の衛生状態を保つことはできません。入れ歯は食事のたびに必ず洗きましょう。

- 1 流水で軽く食べかすを落とします。このとき、落としてもこわれないように、水をはった洗面器を下においておきましょう。
- 2 つぎに入れ歯専用歯ブラシ\*やふつうの歯ブラシを使い、粘膜にあたっている部分、人工歯のつけ根の部分をきれいにみがきます。
- 3 部分入れ歯は、バネの部分を小さな歯ブラシや歯間ブラシを使ってきれいにします。
- 4 最後に、流水できれいに洗います。

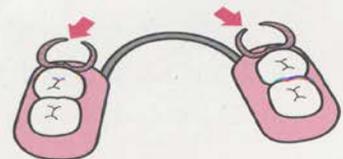


### 入れ歯のよごれやすいところ

●粘膜面（上あご・下あごや歯肉と接するところ）



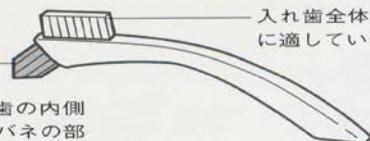
●金具部分



### \*入れ歯専用歯ブラシ

通常の歯ブラシでもみがけますが、入れ歯専用歯ブラシが便利です。

少しかためなので、入れ歯の内側（粘膜面）や部分入れ歯のバネの部分をみがくのに適している。



入れ歯全体をみがくのに適している。