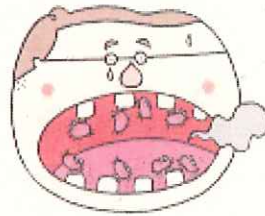


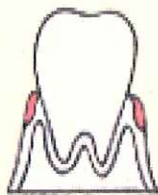
# 糖尿病と歯周病

## 歯周病って、どんな病気？

歯周病はプラーク(歯垢)、すなわち歯に付着した細菌による感染症です。



プラークは歯と歯ぐきにつくネバネバしたもので、放置しておくと歯を支える骨が溶け、最後に歯を失うことにもなります。



健康な歯



軽い歯周病(歯肉炎)



進行した歯周病(歯肉炎)

## 糖尿病と歯周病の関係

糖尿病の方は、歯周病にかかりやすく重症化しやすい！

糖尿病の方は唾液の分泌が少なくなり、プラークが付きやすくなります。

また免疫機能が低下し、細菌に対する抵抗力が落ち、感染しやすくなるので、歯周病にかかりやすく、重症化しやすいのです。

## 歯周病にかかると…

血糖コントロールに悪影響を与える恐れや、インスリンが効きにくくなる場合も！

食べ物がうまく噛めなくなることにより、偏った食品しか摂取できなくなると、血糖コントロールに悪影響を与えることになりかねません。

また、感染によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病そのものにも悪い影響が出ると言われています。

## 歯を失うとどうなるの？



顔の形が  
かわります



食べ物がうまく  
噛めなくなります



言葉の発音が  
うまくできなくなります

## 注意するポイント！

歯の治療は、血糖コントロールに大きく影響することがありますので、注意が必要です。  
日々のお手入れ、定期的な歯の健診で、予防を心がけましょう！

プラークコントロールで歯周病を予防  
しましょう。

入れ歯をお使いの方は、細菌が繁殖しやすいので、  
入れ歯をいつも清潔にしましょう。



**禁煙**を心がけましょう。ニコチンは血流を  
悪くさせるので、糖尿病治療にも悪影響を  
及ぼします。



歯医者さんを受診する時は、糖尿病であることを  
必ず伝えましょう。歯の治療は、血糖コントロールに  
大きく影響することがあります。



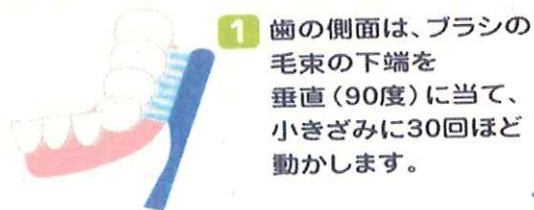
抜歯の際は、必ず事前に主治医に相談  
しましょう。抜歯すると出血が止まりにくく、感染しやすくなります。  
また食事の摂取不足で低血糖になる場合もあります。

## ステップ ① ブラッシング

まず歯ブラシを使って、歯の表面のプラークを全体的  
に取り除きましょう。大切なのは歯と歯ぐきの間  
のみぞなど、歯ブラシの届きにくいところを丁寧に  
磨くことです。



### ● ブラッシングのコツ



1 歯の側面は、ブラシの  
毛束の下端を  
垂直(90度)に当て、  
小さざみに30回ほど  
動かします。



2 歯と歯ぐきの境目は、  
ブラシの下端を45度の  
角度に当て、小さざみに  
30回ほど動かします。

3 臼歯の上面は、ブラシを当て、  
小さざみに動かします。

4 上下の前歯の裏は、  
ブラシを立て、  
ブラシのつま先を  
使って磨きます。

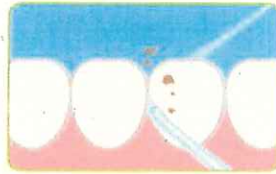


### 歯ブラシを選ぶポイント

- ・小さめのヘッド
- ・衛生的なナイロン製
- ・やわらかめの毛先
- ・1~2カ月使ったら交換

## ステップ②フロッシング(歯間部清掃)

ブラッシングだけでは、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目などのプラークの磨き残しが多く、歯周病やむし歯の原因になります。歯間部のプラークを取り除くために、フロッシングも併せて行いましょう。

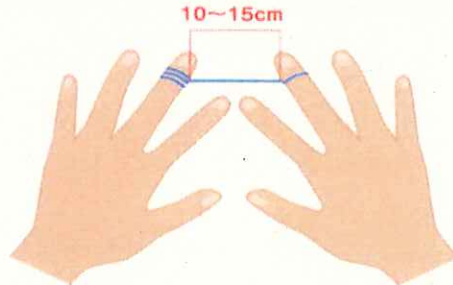


参考 <http://www.reach.jp>

### ●デンタルフロスの使い方

1 フロスを約40センチに切ります。

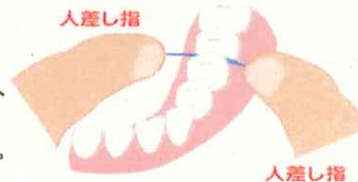
2 中指の間隔が10~15cmになるように片方の中指に2~3回、残りは別の中指にゆるめに巻きつけます。



3 両手の人差し指で、指の間隔が1~1.5cmを目安にフロスの糸がびんとはるようにおさえます。



4 歯と歯の間にやさしくフロスをに入れて、上下に動かしてプラークを取り除きます。



## オーラルセルフチェック

あなたはYesがいくつありますか？ 該当する項目があれば歯周病の可能性があります。すぐに歯科医を受診しましょう。

|                            | Yes                      | No                       |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ● グラグラ動く歯がある               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯を磨いたとき歯ぐきから血が出る         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯がしみる                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯ぐきが赤く腫れている              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯のすき間が広がってきた             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯ぐきが下がり、最近歯が長くなったような気がする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 口臭があるとされる                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 食べ物が噛み切りにくくなってきた         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 朝起きたとき口の中がネバネバする         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 食べ物が歯の間によくはさまる           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 近親者が重度の歯周病である            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

自分の歯で  
おいしく食事するためにも  
より良い生活習慣を  
心がけよう

