



糖尿病と歯周病の関係



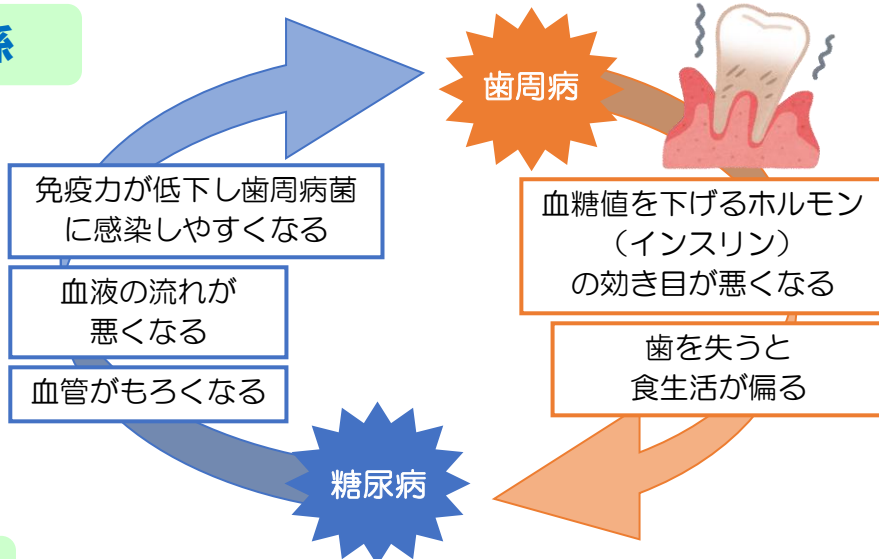
今年11月13日(日)～19日(土)は「全国糖尿病週間」です。全国で、糖尿病の予防や治療の重要性について、市民へ周知する重要な機会となっています。糖尿病は重症化すると様々な合併症を引き起こします。歯周病は、糖尿病の合併症の一つと言われています。今回は、糖尿病と歯周病の関係と、歯周病の予防と治療のためのポイントについてお伝えします。

糖尿病と歯周病の関係

歯周病と糖尿病は、密接に関連しています。

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすく、その一方で、糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすいと言われています。

歯周病の治療を行うことで、血糖値が改善することも分かっています。



歯周病セルフチェック

右の項目から、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

・チェックがない場合

これからも歯磨きを心がけ、1年に1回は歯科健診を受けましょう。

・チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性ががあります。

・チェックが3～5個以上の場合

歯周病が進行している場合があります。

※チェックが1個以上ついた場合は、早めに歯科医院へ相談しましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



歯周病の予防と改善のポイント

1. 毎日のセルフケアを行いましょ

歯周病は、歯と歯茎の間にプラーク(歯垢)が溜まることから始まります。歯ブラシに加え、**歯間ブラシやデンタルフロス**を活用して、しっかりとプラークを取り除く事が大切です。

2. かかりつけ歯科医を作りましょ

歯科医院を定期的に受診し、セルフケアだけでは取り除くことができないプラークや歯石を取り除いてもらいます。歯周病コントロールのためには、**症状がなくても年に1回は歯科医院での予防的なケアや専門的アドバイス**を受けるのが有効です。

3. 糖尿病の検査で「要精密検査」「要治療」と判定された方は、**内科を受診ましょ**

受診と同時に、**食事や運動などの生活習慣を見直す**ことも大切です。血糖値が安定すれば、歯周病だけでなく、その他の合併症の予防にもつながります。

