

糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行する病気です

糖尿病 治療中の方の自己チェック

歯周病

- 歯が浮いたような感じがする
- 歯肉に赤く腫れた部分がある
- 歯みがきの後、出血することがある
- 歯肉から膿が出る
- 口臭が気になる
- 歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯肉がやせて下がってきた
- 少しグラつく歯がある

* 1つでものある場合は要注意！

血糖のコントロールに加えて、歯周病の予防と管理に人一倍の注意が必要です。

歯周病 治療中の方の自己チェック

糖尿病

- このごろ太ってきた
- よく食べているのに痩せてきた
- とても喉が渇く
- 尿の回数、量が増えた
- 血糖値が高いと言われたことがある
- HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)の値が6.0以上である
- 家族・親類に糖尿病の人がいる

* 1つでものある場合は要注意！

定期管理・自己管理に加えて、糖尿病の検査をおすすめします。

配布医療機関・薬局

このリーフレットを持参して、医療機関(内科、歯科)を受診してください。

歯科治療と血糖コントロール

- ・歯周病の治療や管理をより効果的に実施していくためには、血糖のコントロールが不可欠です。
- ・抜歯や歯周治療の小手術の際には、血糖のコントロールが一時的に悪くなることがあります。

歯科医師と糖尿病を治療している医師との連携が大切です

糖尿病治療中の方

歯科医師に、『検査で血糖値が高かった』『糖尿病の治療中』であることを必ず伝えてください。

歯周病治療中の方

内科の医師に、『歯周病の治療中』であることを必ず伝えてください。

歯周病の予防と管理のポイント

- ・歯ブラシに加え、デンタルフロス、歯間ブラシを使い毎日ていねいな口腔ケア。
- ・かかりつけ歯科医院で定期管理。

糖尿病と歯周病の共通予防大作戦

(毎日の生活習慣として)

控えめ大作戦

- ・甘い菓子と飲み物は控えめに
- ・脂肪分は控えめに
- ・食べ過ぎに注意
- ・アルコールは控えめに
- ・タバコを止めよう

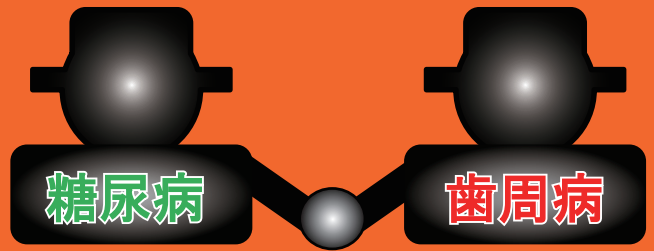
進める大作戦

- ・食事は3回定期的に食べよう
- ・野菜を多く食べよう
- ・ゆっくりよく噛んで食べよう
- ・よく体を動かそう
- ・ストレスを発散しよう



このリーフレットは、東京都多摩府中保健所 及び 一般社団法人滋賀県歯科医師会の資料を参考にして作成しました。

発行：神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課
電話 045-210-1111 (代表)



知っていますか？
気付かぬうちに進行する
二人の悪友
その密接な関係

神奈川県

けんこう
健口かながわ5か条

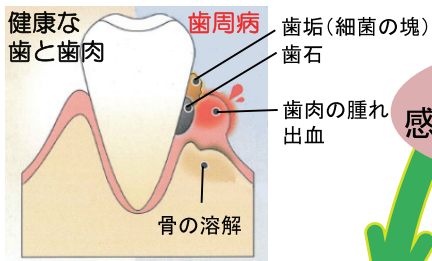
- 健口 健口体操で口腔機能の維持・向上
- か かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診
- な なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも
- が 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック
- わ 忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

歯周病とは

歯周病とは、歯と歯肉の境目の溝（歯周ポケット）で、歯周病菌が増えて内毒素などの有害物質を出しながら炎症を引き起こし、歯をとりまく歯肉や歯を支えている骨が壊される病気です。

痛みがほとんどないので気づきにくく、歯肉の腫れや出血、排膿を繰り返しながら進行し、歯を支える骨が溶けて、最後は歯が抜けてしまいます。

進行した歯周病を持っていると、全身のいろいろな所にも影響が及びます。



歯周病菌に感染しやすくなる

歯ぐきの腫れ

口臭

歯周病

歯ぐきから出血

歯がぐらつく



糖尿病がある人は、歯周病に

なりやすく、重症化しやすい。

血液の巡りが悪くなる

体の抵抗力が弱くなる



合併症

糖尿病の合併症といわれています！

血液中のTNF-αが増加

歯周病菌の内毒素や炎症に関わる物質の増加

TNF-α

- 慢性の炎症があるところで作られるタンパク質
- インスリンの作用を妨げる

血管がもろくなる

糖尿病

太ってきた

頻尿・多尿

とても喉が渇く

HbA1cの値が6.0以上

インスリンの効き目が悪くなる

インスリン

- すい臓で分泌されるホルモンの一種

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンが不足したり十分に働かないことによって、血糖値が高くなってしま病気で

す。それだけでは自覚症状が少なく、気づきにくいのが特徴です。

糖尿病が長く続くと、目や腎臓などに合併症（網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など）が現れてきて初めて気づくことが多い、大変怖い病気です。



糖尿病連携手帳を活用しましょう！

歯周病がある人は、糖尿病の治療が困難になりやすい。