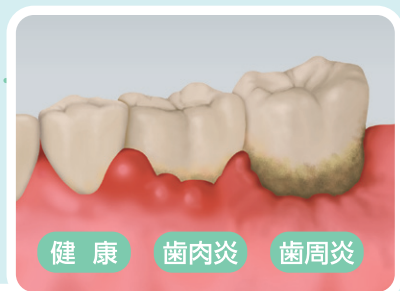


## 学ぼう! 糖尿病のイロハ

# 糖尿病と歯周病

### 1 歯周病とは…

歯周病とは歯や歯と歯肉の間隙にプラーク(細菌の塊)が入り込み、歯の周りの組織を破壊していく病気です。歯周病は細菌による感染症です。



**健康な状態** 歯肉はうすいピンク色で、引き締まっている。

**歯肉炎** 歯肉が赤く腫れている状態。歯を支える骨はまだ影響を受けていない。歯磨きで改善する。

**歯周炎** 歯肉の炎症が進むと、歯と歯肉の間に歯周ポケットと呼ばれる溝ができ、歯を支える骨がどんどん吸収される。放置しておくと、やがて歯がグラグラして抜けてしまう。

## 2 糖尿病と歯周病の関係

- ① 糖尿病の人は健康な人に比べ、**2~3倍**歯周病が重症化しやすい
- ② 歯周病が重症化している人ほど血糖コントロールが悪くなり、心疾患や腎疾患が悪化しやすい
- ③ 糖尿病の人が歯周病をしっかり治療するとHbA1c※が改善する

※HbA1cとは、血糖値の1~2カ月の平均を示す値



もともと糖尿病は歯周病を悪化させる原因のひとつと考えられてきましたが、同時に**歯周病が糖尿病を悪化させる原因**になっているといわれるほど、互いに深い関係があることがわかってきました。

## 3 歯周病は糖尿病の6番目の合併症

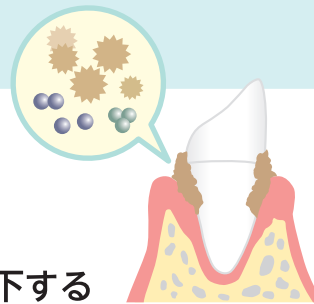
- ① 腎 症
- ② 網 膜 症
- ③ 神経障害
- ④ 虚血性心疾患
- ⑤ 脳血管疾患
- ⑥ **歯 周 病**



## 4 糖尿病で歯周病が増える理由は？

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。そのため・・・

- ① 口の中が乾燥する
- ② 唾液の糖分の濃度が高くなる
- ③ 細菌に対する抵抗力が低下する
- ④ 細菌によって破壊された組織の治癒力が低下する



以上のような理由で糖尿病の人は、口の中の健康が損なわれやすく、歯周病が重症化しやすくなります。

## 5 歯周病が糖尿病を重症化させる！



歯周病細菌がずっと糖尿病の人の口の中にあると、インスリンの働きを悪くする炎症性物質がたくさん出て、血糖値が下がりにくくなります。

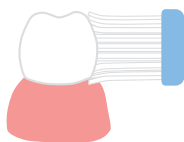
最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行ったところ、HbA1cが改善したという報告が多くでできました。

## 6 歯磨きのポイント

歯周病予防に重要なのは、**歯垢（プラーク）を落とすこと**です。  
歯垢は**歯磨き**をすることでしか落ちません。

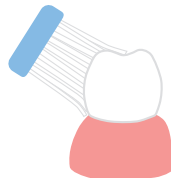


外側のあて方

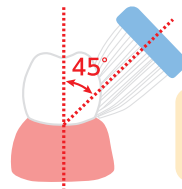


細かく動かし  
力をいれすぎ  
ない

内側のあて方



歯と歯肉の境目のあて方



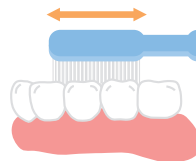
歯と歯肉の間を  
重点的に磨く

前歯の裏側



歯ブラシを  
縦にあて、  
1本ずつ磨く

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせの面  
のくぼみに毛先を  
あてて動かす

補助的用具を使用して、よりきれいに磨きましょう！



口の中の状況は、一人ひとり  
違います。

定期的に歯科検診を受け、  
早期発見に努めましょう。  
受診時には糖尿病であるこ  
とを伝えましょう。



## 7 歯周病セルフチェック



次の①～⑩で、あてはまる項目の合計点数を出してみましょう!

項目	☑チェック	点数
① 歯を磨いたり、固いものを食べると血が出る ……………	<input type="checkbox"/>	2
② 歯肉が赤く、腫れた感じがする ……………	<input type="checkbox"/>	3
③ 起床時、口の中がネバネバして不快である ……………	<input type="checkbox"/>	1
④ 口臭があると他人から言われる ……………	<input type="checkbox"/>	1
⑤ 前歯が出っ歯になったり、歯が長くなった気がする ……………	<input type="checkbox"/>	2
⑥ 歯並びが悪い ……………	<input type="checkbox"/>	1
⑦ 口で呼吸していることが多い ……………	<input type="checkbox"/>	1
⑧ 歯ぎしりをする習慣がある ……………	<input type="checkbox"/>	1
⑨ たばこをよく吸う ……………	<input type="checkbox"/>	1
⑩ ストレスを感じる人が多い ……………	<input type="checkbox"/>	1
合 計		点

あてはまる項目の合計は何点でしたか? 下の表で確認しましょう。

<b>0点</b> 青信号	今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科で定期的に検査を受けましょう。
<b>1～3点</b> 青～黄色信号	歯周病にかかっているか、なりやすい要因を持っています。歯科で検査を受けましょう。
<b>4～8点</b> 黄色信号	歯周病にかかっている可能性があります。できるだけ速やかに歯科を受診しましょう。
<b>9点以上</b> 赤信号	歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、精査してもらいましょう。