

知っていますか？



糖尿病と歯周病の ふか～い関係

糖尿病とは

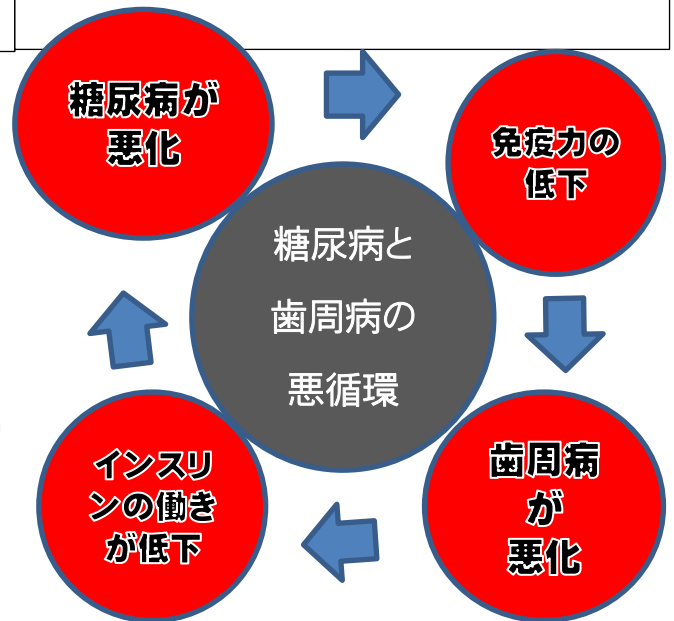
体内の血糖値を調整するインスリンの働きが悪くなり、血糖が高い状態が空腹時にも続く病気です。

糖尿病は進行すると腎臓、目、神経などの合併症を引き起こし、人工透析が必要になったり失明や足の切断などの危険もあります。

歯周病とは

歯ぐきなどが、細菌によって破壊され、歯ぐきの腫れや出血などを引き起こし、やがて歯が抜けてしまう病気です。

はじめは、自覚症状があまりなく、気づいたときはかなり進行していることも多くあり、歯を失う原因の第1位と言われています。



- ・糖尿病になると歯周病にかかりやすくなったり、歯周病の症状を悪化させたりします。
- ・歯周病が悪化すると、インスリンの働きを低下させるため、糖尿病の発症や悪化を促します。

①んけい ②め ③じんぞう ④えそ ⑤うそっちゅう ⑥よけつせいしんしつかん
歯周病は、神経・目・腎臓と 壊疽・脳卒中・虚血性心疾患につづく糖尿病の合併症です。



糖尿病・歯周病の予防と早期発見のために健診を受けましょう！

歯周病を予防するには・・・

歯周病セルフチェック

- 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
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 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、ひきしまった三角形状ではなく、丸みをおびてふくらんでいる
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわると少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿うみが出た、または出ることがある



8020 推進財団 HP より改編

歯周病を予防するには、**歯垢**や**歯石**を取り除き、口の中を清潔に保つことが大切です。**毎日の歯みがき**（セルフケア）と**定期的な歯石除去・歯科健診**（プロフェッショナルケア）が必要です。

糖尿病は自覚症状ではわかりづらい

糖尿病セルフチェック

- 血糖値・HbA1c が高い
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬を飲んでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40 歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- わずかな距離でも車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出た

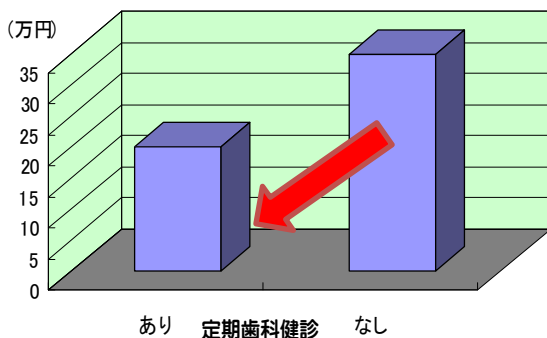


糖尿病対策推進会議 HP より改編

糖尿病の症状はのどが渇く、尿の回数や量が増える、目がかすむ体がだるく疲れやすいなど様々ですが、これらの**自覚症状は相当進行するまで現れません**。年に一度は健診を受けましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けるとこんないいことがあります！

1人あたりの医療費（65歳・1年間）



歯科医院で年2回以上、定期的に歯石を取るなどの行動をしている人では、そうでない人と比べて、**医療費（医科・歯科）が低く、高齢になるほどその差が広がる傾向がある**ことが報告されています。

愛知県健康福祉部健康対策課作成リーフレット『歯と口の健康管理』より引用

- 健康状態や今までの治療経過を把握して状況に応じたアドバイスが受けられます。
- 症状が進行してからでは治療に時間も費用もかかってしまいます。自分ではわかりづらい口の中を定期的にチェックしてもらうことで健康維持にも役立ちます。

Q 歯科医院を受診する際の持ち物は？

- A ①保険証、受給者証（お持ちのものすべて）
 ②お薬手帳
 ③血液検査結果用紙、健診結果表など
 ＊抜歯などの外科的な処置の際、出血のリスクを減らしたり、処置の内容についての判断に役立ちます。
 ④糖尿病連携手帳（お持ちの方）