

糖尿病と歯周病の関係

歯周病ってどんな病気？

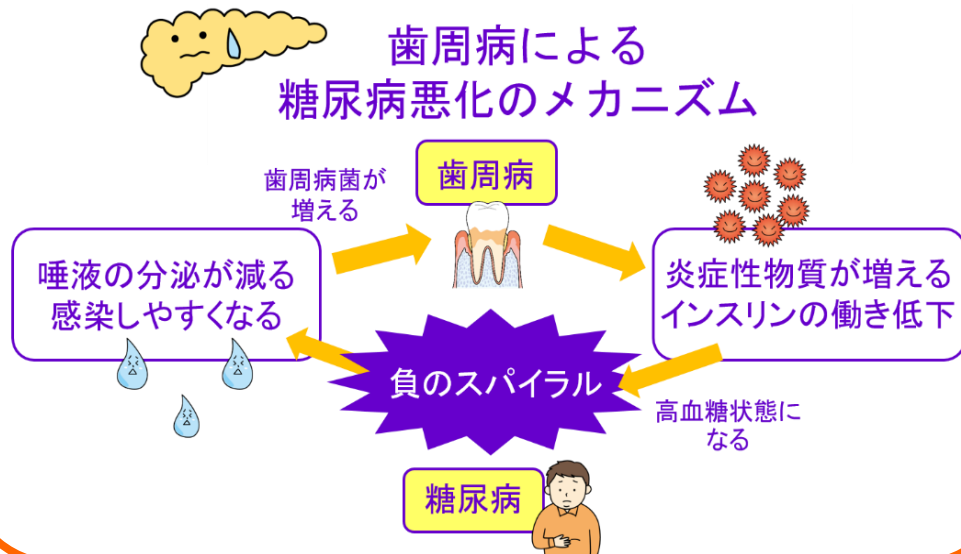
歯周病は、細菌の毒素の影響で、歯ぐきに炎症が起きて、歯ぐきが腫れ、出血しやすくなる病気です。進行すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていき、歯がグラグラし、最悪の場合抜けてしまいます。

重症の状態まで進行すると、痛みやかみにくさなど自分でも気がつくような症状がしばしば現れますが、初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状は出てきません。



糖尿病と歯周病は互いに深く影響しています

糖尿病になると免疫力や組織の回復力が低下し、細菌に感染しやすく、傷の治りが悪くなります。そのため歯周病になりやすく、重症化しやすい特徴があります。歯周病の細菌から出される毒素は歯ぐきを通して血管に入り、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くする物質の産生を促進します。その結果、糖尿病を悪化させたり、糖尿病になりやすくなる可能性があります。



きれいなお口で 血糖をコントロールしましょう！

歯周病は自分でも気づかないうちに進行してしまう病気ですが、規則正しい食習慣を心がけることやブラッシングなどの口腔ケアを正しく行うことで、十分予防することができます。

- ・歯ブラシに加えて歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると、清掃効果がアップします
- ・食事をゆっくりよくかんで唾液の分泌を促しましょう。またお口の渇き強い時は唾液腺マッサージをしましょう



歯周病のセルフチェックポイント

- ✓ 歯みがきの時に出血する
- ✓ 朝起きた時に歯肉に違和感がある
- ✓ 口臭を指摘された
- ✓ 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- ✓ 体調が悪くなると歯肉が腫れる
- ✓ 歯の揺れを感じることもある

1つでも当てはまれば、歯科医院へ

