

# 糖尿病と口の中の健康

## ★歯周病って何？

- ・ 歯を支えている周りの組織（歯ぐき）の病気です。歯周ポケットに細菌が入り込む慢性の感染症です。
- ・ 虫歯のような痛みがないので、つい放っておきがちになりますが、進行すると歯を支えられなくなり歯が抜けてしまいます。
- ・ 歯が抜けると、食べ物をしっかり噛めなくなり、内臓に悪影響が出たり、食べる楽しみが減ったりします。また、会話が楽しめなくなります。

## ★糖尿病と歯周病の関係

- ・ 血糖値が高いと感染が起こりやすく、歯周病にもなりやすくなります。
- ・ 逆に、歯周病にかかると血糖値が高くなり、糖尿病のコントロールが悪くなります。また、歯の健康が保たれていないと、糖尿病の大切な治療である食事療法が十分に行えなくなります。

## ★歯周病の予防と治療

<まずは**歯磨き**です>



・ 歯周病の予防のためには、プラークコントロールが大切です。プラークとは、歯垢と呼ばれる歯の表面に付いた食べかすと細菌の塊です。プラークを放っておくと、虫歯や歯周病の原因となり、やがて歯石へと変化します。歯石はとても固いので、歯磨きでは除去できません。歯科での除去が必要です。

・ 歯磨き粉は歯周病の予防には必ずしも必要ではありませんが、口臭を押さえ、歯を白く保てます。使い過ぎは歯の表面を傷つけてしまい、また、さっぱりすることで歯を良く磨けたと感じてしまうため、注意が必要です。

- ・ 歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、歯と歯の間をしっかりと掃除しましょう。
- ・ 毎食後の歯磨きが理想。難しい場合は一日1回就寝前にしっかりと磨きましょう。
- ・ 入れ歯も毎晩外して、歯と同じように歯ブラシでしっかりと磨きます。

### <定期的な**歯科受診**をしましょう>



- ・ 歯周病の治療には、歯科医への受診が必要です。
- ・ 症状がなくても、年に3～4回は定期的に受診が必要です。具体的にはかかりつけの歯科医の指示を守ってください。適切な歯磨きの方法をしっかりと教えてもらうことも大切です。歯科に受診する時は、糖尿病であることと、治療内容を伝えましょう。

### <その他の生活習慣の見直し>

・ 禁煙も大切です。喫煙による血流障害は組織への栄養、酸素供給の低下や細菌への抵抗力を弱めます。



- ・ 食習慣を見直しましょう。間食が多い、甘いものを好むと歯周病のリスクを高めます。
- ・ 爪楊枝は使用しない。歯肉をいたためて歯と歯の間が広がります。

歯周病が治り、血糖コントロールが良かったという報告もあります。口の中の健康を維持し、楽しい生活を送りましょう！

