

12. 당뇨병과 치주병

糖尿病と歯周病

★치주병이란?

歯周病って何？

- 잇몸 질환입니다. 치아와 잇몸 사이에 세균이 침입하여 발생하는 감염증입니다.

歯ぐきの病気です。歯と歯ぐきの間に細菌が入り込む感染症です。

- 통증은 없지만, 치료하지 않고 악화되면 잇몸이 치아를 지탱할 수 없게 되어 치아가 빠집니다.

痛みはありませんが、治療せずに悪くなると、歯ぐきが歯を支えられなくなり、歯が抜けます。

- 치아가 빠지면 잘 씹을 수 없고 소화도 잘 안되며, 말하기도 어려워집니다. 결국, 식사와 대화를 즐길 수 없게 됩니다.

歯が抜けると、「噛めなくて消化が悪くなる」、「話しにくくなる」、「食事と会話が楽しめなくなる」ことがあります。

★당뇨병과 치주병의 관계

糖尿病と歯周病の関係

- 혈당치가 높으면 쉽게 감염되어 치주병에 걸리기 쉽습니다.

血糖値が高いと感染し、歯周病にもなりやすい。

- 반대로, 치주병에 걸리면 혈당치가 높아집니다. 음식물을 제대로 씹지 못하므로 당뇨병 식이요법도 어려워집니다.

逆に、歯周病にかかると血糖値が高くなります。しっかり食べ物を噛むことができないと、糖尿病の食事療法が難しくなります。

★치주병의 예방과 치료

齒周病の予防と治療

플라크를 제거하는 것이 중요합니다.

プラークを取り除くことが大切です

- 치주병 예방에는 플라크를 제거하는 것이 중요합니다.
齒周病の予防には、プラークを取り除くことが大切です。
- 플라크는 치아 표면에 붙은 음식 찌꺼기와 세균 덩어리로 충치나 치주병의 원인이 됩니다.
プラークとは、歯の表面に付いた食べかすと細菌の塊で、虫歯や歯周病の原因になります。
- 플라크는 시간이 지나면 치석으로 변합니다. 치석은 매우 단단하기 때문에 양치질로는 제거할 수 없습니다. 치과에서 제거하는 치료가 필요합니다.

プラークは時間が経つと歯石へ変化します。歯石はとても固いので歯磨きではとれません。歯医者で取り除く治療が必要です。

치주병이 나으면
혈당치가 개선된다는
보고도 있습니다!

齒周病が治ると、血糖値が良くなるという報告もあります!



양치질이 중요합니다.

歯磨きが大切です

- 치약은 치주병 예방은 할 수 없지만, 입 냄새를 줄이고 치아를 하얗게 해줍니다. 지나치게 사용하면 치아 표면이 손상됩니다.
歯磨き粉は歯周病の予防はできませんが、口の臭いを少なくし、歯を白くします。使い過ぎると歯の表面を傷つけます。
- 치약을 사용하면 입안이 개운해서 잘 닦였다고 착각할 수 있지만, 닦는 방법이 가장 중요합니다.
歯磨き粉を使うとさっぱりしてよく磨けたと勘違いすることがありますが、ブラッシングが一番大切です。
- 치간 브러시나 치실로 치아와 치아 사이를 깨끗하게 청소합니다.
歯間ブラシ、デンタルフロスで歯と歯の間をきれいにしましょう。
- 매번 식사 후에 양치질을 합니다. 어려운 경우는 하루에 한 번 자기 전에 확실하게 닦아줍니다.
毎食後に歯磨きをしましょう。難しい場合は一日1回寝る前にしっかり磨きましょう。
- 틀니도 밤에 자기 전에 치아처럼 칫솔로 확실하게 닦아줍니다.
入れ歯も、夜寝る前に歯と同じように歯ブラシでしっかり磨きます。

정기적으로 치과에 갑니다.

定期的に歯医者にかかりましょう

- 치주병은 치과에서 진찰받도록 합니다.
歯周病は、歯医者でみてもらいましょう。
- 증상이 없어도 연 3~4회는 치과에 가도록 합니다. 치과주치의와 상담합니다.
症状がなくても、年に3~4回はみてもらいます。かかりつけの歯医者に相談してください。
- 치과에서 양치질 방법을 제대로 배웁니다.
歯磨きの方法をしっかり教えてもらいましょう。
- 당뇨병 치료를 하고 있다고 치과의사에게 말합니다.
歯医者では、糖尿病の治療をしていることを伝えましょう。



그 외에도 조심할 것

他にも気を付けること



- 담배를 끊습니다.
タバコはやめます。
- 담배를 피우면 치주병에 걸리기 쉽고, 치주병이 악화되기 쉽습니다.
タバコを吸うことで、歯周病になりやすく、歯周病が悪くなりやすい。
- 간식이나 단것을 많이 먹으면 치주병에 걸리기 쉽습니다.
おやつが多い、甘いものをたくさん食べると歯周病になりやすい。
- 이쑤시개는 사용하지 않습니다. 잇몸을 손상시키며, 치아와 치아 사이가 넓어집니다.
爪楊枝は使用しない。歯ぐきをいためて歯と歯の間が広がります。