

# 12. 糖尿病と歯周病 ၁၂။ ဆီးချိုရောဂါနှင့်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ

## ★歯周病って何？

### ★ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

- 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。
- သွားဖုံးတွင်ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သည်။ သွားနှင့်သွားဖုံးအကြားတွင်ဘက်တီးရီးယားများ ဝင်ရောက်လာသော ကူးစက်ရောဂါဖြစ်သည်။
- 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。
- နာကျင်မှုမရှိသော်လည်း ကုသမှုမပြုဘဲဆိုးရွားလာလျှင် သွားဖုံးသည်သွားများကိုထောက်ပံ့ခြင်း မပြုနိုင်တော့ဘဲ သွားကျိုးမည်။
- 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。
- သွားကျိုးလျှင် “ဝါးမရတော့ဘဲအစာချေဖျက်မှုအားနည်းလာမည်”၊ “စကားပြောရခက်လာမည်”၊ “စားသောက်ခြင်းနှင့်စကားပြောဆိုခြင်းတို့တွင်ပျော်ရွှင်မှုမရှိဖြစ်လာမည်” တို့ရှိမည်။

## ★糖尿病と歯周病の関係

### ★ဆီးချိုရောဂါနှင့်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတို့၏ဆက်နွယ်မှု

- 血糖値が高いと感染し、歯周病にもなりやすい。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းမြင့်လာလျှင်ကူးစက်မှုဖြစ်ပြီး ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါလည်း အဖြစ်လွယ်မည်။
- 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。
- ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်လျှင်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းမြင့်လာမည်။ အစားအစာအားသေချာမဝါးနိုင်လျှင် ဆီးချိုရောဂါ၏အစားအသောက်ဖြင့်ကုသနည်းအတွက် ခက်ခဲမည်။



### ★糖尿病と歯周病の関係

### ★ဆီးချိုရောဂါနှင့်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါတို့၏ဆက်နွယ်မှု

- 血糖値が高いと感染し、歯周病にもなりやすい。
- သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းမြင့်လာလျှင်ကူးစက်မှုဖြစ်ပြီး ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါလည်း အဖြစ်လွယ်မည်။
- 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。
- ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်လျှင်သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းမြင့်လာမည်။ အစားအစာအားသေချာမဝါးနိုင်လျှင် ဆီးချိုရောဂါ၏အစားအသောက်ဖြင့်ကုသနည်းအတွက် ခက်ခဲလာမည်။

### ★歯周病の予防と治療

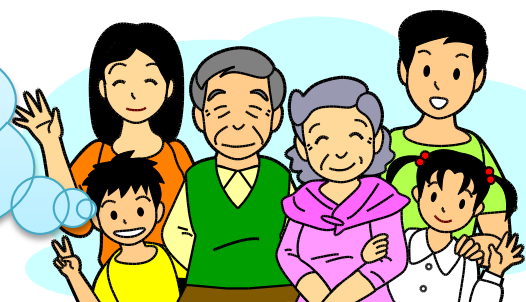
### ★ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ကုသခြင်း

プラークを取り除くことが大切です

### သွားချေးများကိုဖယ်ရှားရန်အရေးကြီးသည်

- 歯周病の予防には、プラークを取り除くことが大切です。
- ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ရန် သွားချေးများကိုဖယ်ရှားရန်အရေးကြီးသည်။
- 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。
- သွားချေးဆိုသည်မှာ သွား၏မျက်နှာပြင်တွင်ကပ်နေသောစားကြွင်းစားကျန်များနှင့် ဘက်တီးရီးယားအစိုင်အခဲများဖြစ်ပြီး သွားပိုးစားခြင်းနှင့်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
- 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。
- သွားချေးသည် အချိန်ကြာလာလျှင် သွားချေးကျောက်အဖြစ်ပြောင်းလဲသည်။ သွားချေးကျောက်သည်အလွန်မာသောကြောင့် သွားတိုက်ရုံဖြင့်မရပါ။ သွားဆေးခန်းတွင်ဖယ်ရှားသည့် ကုသမှုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

歯周病が治ると、血糖値が良くなる  
という報告もあります！  
ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါပျောက်ကင်းလျှင်  
သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ပါဝင်ကိန်းကောင်းလာမည်  
ဆိုသည့် အစီရင်ခံစာများလည်းရှိသည်!



## 歯磨きが大切です

### သွားတိုက်ခြင်းသည်အရေးကြီးသည်

- 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。
- သွားတိုက်ဆေးသည်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကိုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းမပြုနိုင်သော်လည်း ခံတွင်းနံ့ကိုနည်းအောင်လုပ်ပေးပြီး သွားကိုဖြူစေသည်။ အသုံးလွန်သွားလျှင် သွား၏မျက်နှာပြင်အား ဒဏ်ရာရစေသည်။
- 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。
- သွားတိုက်ဆေးသုံးလျှင်ခံတွင်းထဲရှင်းသန့်သွားသောကြောင့်သေချာတိုက်နိုင်ခဲ့သည်ဟု အထင်မှားခြင်းများရှိသော်လည်း ပွတ်တိုက်ရန်မှာအရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။
- 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。
- သွားကြားတိုက်တံ၊ သွားကြားပွတ်ကြိုးဖြင့်သွားတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားကိုသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။
- 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。
- အစားစားပြီးတိုင်းသွားတိုက်ပါ။ အခက်အခဲရှိပါက တစ်နေ့တစ်ကြိမ်အိပ်ယာမဝင်ခင် သေသေချာချာသွားတိုက်ပါ။
- 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。
- သွားအတုများလည်းပုံမှန်သွားများကဲ့သို့ ညအိပ်ယာမဝင်ခင်သွားပွတ်တံဖြင့်သေချာစွာတိုက်ပါ။

## 定期的に歯医者にかかりましょう

### သွားဆရာဝန်ထံပုံမှန်ပြသပါ

- 歯周病は、歯医者でみてもらいましょう。
- ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါအား သွားဆရာဝန်နှင့်ပြသပါ။
- 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。
- လက္ခဏာမရှိသော်လည်း တစ်နှစ်လျှင် ၃～၄ကြိမ်ပြသပါ။ ပင်တိုင်ပြနေကျသွားဆရာဝန်ဖြင့်တိုင်ပင်ပါ။
- 歯磨きの方法をしっかり教えてもらいましょう。
- သွားတိုက်နည်းအားသေချာစွာသင်ယူပါ။
- 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。
- သွားဆရာဝန်အား ဆီးချိုရောဂါကုသနေကြောင်းအားပြောပြထားပါ။



# 他にも気を付けること အခြားသတိထားရန်အချက်များ



- タバコはやめます。
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။
- 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。
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါအဖြစ်လွယ်ပြီး ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါ ပိုမိုဆိုးရွားလွယ်သည်။
- 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。
- မုန့်အစားများခြင်း၊ အချိုစားများစွာစားလျှင်ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါအဖြစ်လွယ်သည်။
- 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。
- သွားကြားထိုးတံအားအသုံးမပြုရပါ။ သွားဖုံးအားနာကျင်စေပြီး သွားတစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်းကြားရှိအကွာအဝေးကျယ်တတ်သည်။