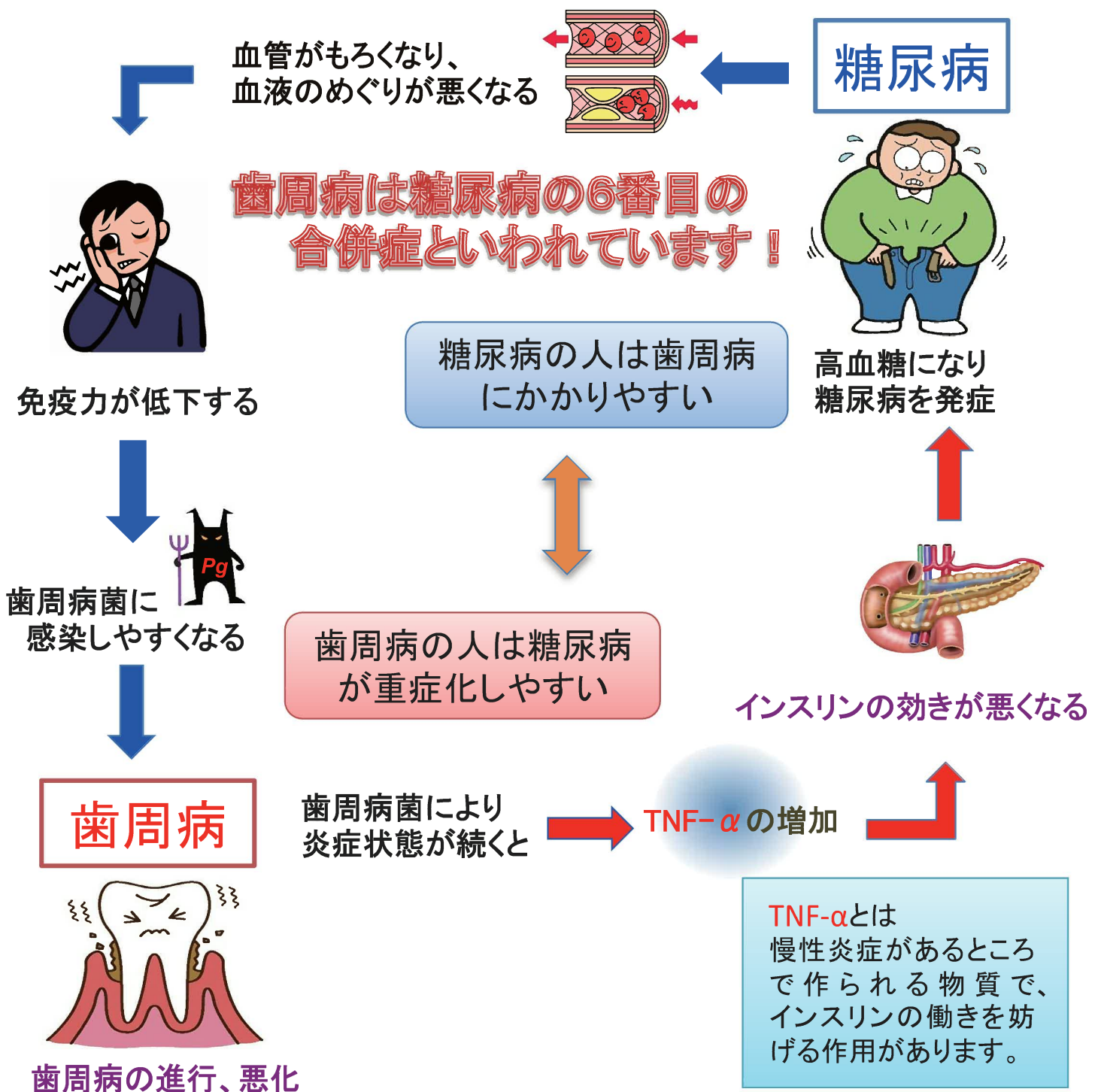


# ご存知ですか？ 糖尿病と歯周病の深い関係を

## 糖尿病対策はお口から！

歯周病の治療を行うことにより、インスリンの働きを邪魔する物質（TNF- $\alpha$ ）を減少させることができ、糖尿病のコントロール状態が改善されると考えられています。また、糖尿病が改善することで、歯周病も改善しやすくなり、歯周病と糖尿病の両方がある人は、どちらの治療もきちんと行うことが大切です。



# 糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行する病気です！

**糖尿病** とは血糖を調節するインスリンが不足したり、その働きが不十分なために常に血糖が高い状態になっている病気です。初期の自覚症状に乏しく、重篤な合併症（網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など）を引き起こす特徴があります。

## 糖尿病のセルフチェック

- このごろ太ってきた
- 食べても食べてもやせる
- とても喉がかわく
- 尿の回数が増えて、量も多い
- 尿のにおいが気になる
- 全身がだるくて、疲れやすい
- 肌がかゆい、かさつく感じがする
- 家族、親類に糖尿病の人がいる

**歯周病** とは歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる歯周病菌の毒素の影響で、歯肉に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなり、また歯を支える骨（歯槽骨）が破壊され、歯がグラグラしたり、抜けたりする病気です。

## 歯周病のセルフチェック

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯を磨いたときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉が赤く腫れることがある
- 歯肉から膿みがでる
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がり、歯が長く見える
- 歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラしてきた

これらにあてはまる方は、それぞれ**糖尿病**、**歯周病**のリスクが高い可能性がありますので、医療機関、歯科医療機関への受診をお勧めします。



## 糖尿病で治療中の方の歯科治療に際して

- 歯周病の治療や管理をより効果的に実施していくためには、血糖値のコントロールが不可欠です。
- 抜歯や歯周病の治療の際に、一時的に血糖値コントロールが悪くなる場合があります。
- そのために歯科医師と糖尿病を治療している医師との連携が重要になります。
- 糖尿病治療中で歯周病の治療を受けられる方は**糖尿病連携手帳**をご持参ください。



長期的なお口の健康管理には、日常的な口腔ケアだけでなく定期健診を受けましょう。

「この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。」