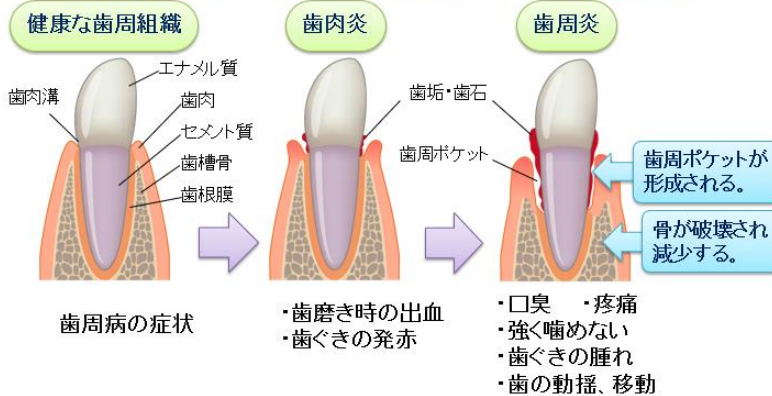


## 糖尿病患者は歯周病にかかりやすく、 糖尿病があると歯周病の進行も促進する！



歯周病は、歯と歯肉の間に歯周病細菌が感染し、炎症によって歯周組織が破壊される疾患。高血糖状態では免疫力が低下するため、口腔内の細菌の増殖が促進され歯周炎が拡大する。糖尿病患者では、唾液及び歯肉溝液中のブドウ糖の上昇と唾液分泌量の減少により、歯垢形成が助長される。歯の自浄性も低下する。  
歯周病はさらに、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患や呼吸器疾患などの誘因となる。

### 歯周病は、糖尿病の合併症の1つです！



炎症が歯肉にみられる場合を**歯肉炎**と呼び、炎症が歯周組織の深い部分にまで進行し、歯周ポケットが形成され、骨まで破壊される場合を**歯周炎**という。

**歯肉炎**になると、歯との境界部の歯肉が赤く腫れ出血しやすい状態になる。

歯を失うことで、  
死亡リスクの上昇や  
認知症を発症しやす  
くなることも注目さ  
れている。



#### 歯周病が疑われる症状

- ✓ 歯ブラシの時出血する
- ✓ 朝起きた時歯肉に違和感がある
- ✓ 口臭がある
- ✓ 歯肉がやせて歯が長くなった
- ✓ 歯肉が腫れる
- ✓ 歯がぐらつく

#### 歯周病予防の口腔ケア

- ☺ 十分な血糖コントロール
- ☺ 正しいブラッシング
- ☺ デンタルフロス、歯間ブラシや液体歯磨き、洗口液の使用も有効
- ☺ 歯科を**定期的**に受診し、歯石の除去などにより、口腔内を清潔に保持 **☞ かかりつけの歯科医をつくること！**
- ☺ 禁煙
- ☺ 間食に注意



歯周病のコントロールは、自己流のブラッシングではなく、  
歯科で**専門的な治療とアドバイス**を受けましょう。  
歯周病と糖尿病は影響しあっています。  
歯周病をコントロールすれば血糖値が下がる可能性もあります。

# 徳島県糖尿病協会・徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の患者会です。患者さんやそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とよりよい診療や療養指導の形成を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌「さかえ」を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

\* 途中入会の場合は、上記を月割して、3月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局  
〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15  
徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター  
TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589  
Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が  
特集・企画されています。  
非常にわかりやすく書かれていて、  
読みやすい1冊です。  
新たな知識が増えます

### 歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	一方で、 歯周病は 糖尿病に影響を及ぼす
一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。	一歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病をおぼえると、へモグロビンA1cが最大1%改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心内膜炎、腎炎、脳血栓、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

#### お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 喫煙をあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 いつもお口の中がさわやかだと感じる
<input type="checkbox"/> 2 ストレスをうまく解消している	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引締まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
<input type="checkbox"/> 4 歯磨きしていない	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1日1回1回歯磨きをかけて歯磨きしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしみたり、痛まない
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入りの歯磨き剤を使っている	

(5歳以上の方のみ)  
 (1) 2つとも同じ生活習慣で過ごさましょう。  
 (2-4個に1つずつ)  
 (5-6個に1つずつ)  
 (7-8個に1つずつ)  
 (9-10個に1つずつ)  
 (11-12個に1つずつ)  
 (13-14個に1つずつ)  
 (15個以上)  
 (16個以上)  
 (17個以上)  
 (18個以上)  
 (19個以上)  
 (20個以上)

全ての項目に1つつかないときは、お口の中の問題が考えられます。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的に歯科を受診しましょう!