

糖尿病と歯周病



1. 歯周病とは

歯周病菌の細菌感染による慢性炎症疾患です。

歯肉と歯槽骨の炎症で、放置すると歯肉の腫れや

出血、排膿を繰り返し、全身の色々な所にも影響します。

日本人の約7割に歯周病の症状がみられ、特に40歳以上では、8割の方が罹患しています。

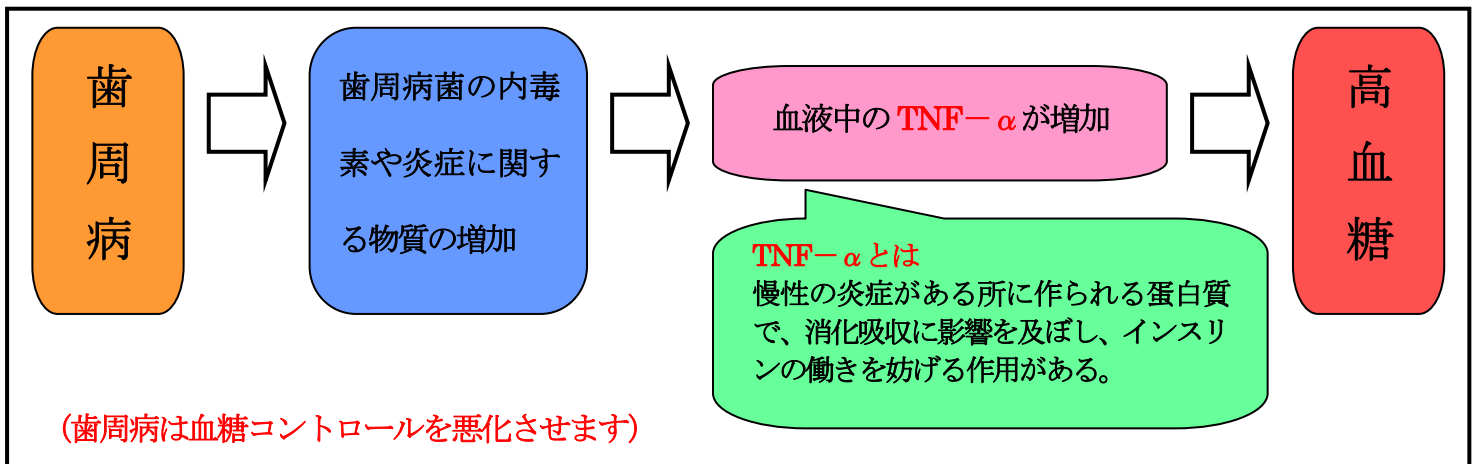
糖尿病患者さんは、2～3倍歯周病に罹りやすいです。

歯周病は6番目の糖尿病合併症とされています。

糖尿病の合併症

1. 糖尿病性網膜症
2. 糖尿病性腎症
3. 神経障害
4. 動脈硬化症
5. 足病変（壊疽）
6. 歯周病（第6番目の合併症）

2. 歯周病と血糖の関係



3. 歯周病の予防には

ポイント	内容
①歯磨き	<ul style="list-style-type: none">・毎食後歯を磨き、口の中を清潔にしておきましょう。・デンタルクロス（糸ようじ）や歯間ブラシも活用しましょう。・寝る前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。
②歯科医院に受診	<ul style="list-style-type: none">・定期的に歯のチェックを受けましょう。
③生活習慣	<ul style="list-style-type: none">・食事 バランスを意識した食事をしましょう。 糖が多く含まれる食品は控えるようにしましょう。・運動 適度な運動で体重を安定させ、身体の抵抗力を高めましょう。・睡眠 睡眠をしっかりとり抵抗力をたかめましょう。

歯周病も『生活習慣病』なので、糖尿病同様に生活習慣に気をつけることが大切です。