

「糖尿病と歯のおはなし」～外来看護師より～



歯は日々の食事摂取に欠かせないものであり、しっかり噛んでゆっくり食べることで満腹感を促し、食べすぎを防ぐことができます。

ところが血糖が高い状態が続くと、細い血管の流れが悪くなったり、細菌が繁殖しやすくなったりすることで、虫歯や歯周病が発生しやすくなります。

これらは進行すると、痛みや歯の動揺（ぐらぐらする）が起こり、食事が困難となります。また、最悪の場合は抜歯や全身の病気につながります。普段から口の中をきれいにすることを心がけましょう。



歯をきれいに保つためのポイント

- 食後すぐに歯磨きする習慣をつけましょう
- 歯ブラシは硬すぎないものを使用しましょう
- 時間をかけてやさしく丁寧にみがきましょう
- 歯と歯肉の間、歯と歯の間に歯垢がたまりやすいので、糸ようじや歯間ブラシも使ってみましょう
- 染色液を使って磨き残しがないか点検してみましょう（お近くの薬局でも売っています）
- 甘いものの摂取は虫歯や歯周病になりやすく、当然血糖もあがるのでやめましょう
- かかりつけの歯医者を持ち、「糖尿病であること」、「他の病気や服用中の薬」について伝えることが大切です。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣をかえることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。