



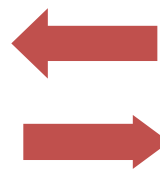
歯周病で、糖尿病が悪化！！

歯周病とは、歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気です

高血糖状態が続くと、体の防御反応が低下して歯周病になりやすくなります

歯周病により炎症性物質が血液を介してインスリンの働きを妨げるといわれています

糖尿病の人は歯周病になりやすい



糖尿病

歯周病があると血糖値が高くなる

歯周病は予防が大切です！

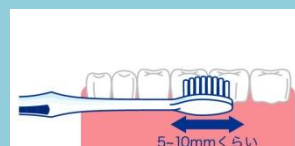
1. 歯周病の自己点検

爪楊枝で歯の根元をこすると白い物がつく（歯垢）
歯がざらざらしている（歯石）、歯がぐらぐらする、口臭が強い
歯磨きすると歯肉から出血 歯ぐきの赤みや腫れがある

2. 歯磨きのしかた

歯の根元をしっかり磨くために、歯ぐきに対し45度に毛先を当て、小刻みに数ミリずつ振動させ1～2本ごとに磨きます。

1ヶ月に1回は歯ブラシをとりかえましょう



3. 食習慣の改善

不規則に食べないこと、歯垢のつきやすい甘い物や歯につきやすいものを飲んだり食べたりしないようにしましょう いくら歯磨きをするといっても寝る前に食べるのもよくありません

4. 歯科検診

虫歯がなくても、6ヶ月ごとに歯の定期健診は忘れずにうけましょう

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、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。