

青なぎ通信

2023.2月発行 (第24号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

歯周病の予防と治療で血糖コントロールを改善しよう

氷見市歯科医師会会長
小山歯科医院 院長 小山 元秀 先生

歯周病は糖尿病の合併症の一つです

糖尿病と歯周病は相互に影響しあっているため、良好な血糖コントロールとともに丁寧な口腔ケアが大切です。

糖尿病により歯周病の
発症や進行のリスクが高まる

さらに

歯周病は血糖コントロールに
悪影響を及ぼす

糖尿病により、全身の血流が悪くなったり身体の抵抗力が低下したりします。また、唾液も減少しやすい(口渇)ことから、歯周病のリスクが高まることわかっています。

歯周病はインスリンの作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、血糖値が改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも脳血管疾患・心臓病といった循環器疾患や、
誤嚥性肺炎ごえんせいなど様々な病気の原因になるといわれています。



セルフケアとプロフェッショナルケアで歯周病を予防しよう

自宅でセルフケア

- 適切な歯ブラシを使い、なるべく毎食後に隅々まできれいに磨く。
- 歯間ブラシやフロスを活用し、歯石のもととなる歯垢を取り除く。
- フッ素入りの歯磨き剤や洗口液を効果的に利用する。

歯科医院でプロフェッショナルケア

- 症状がなくても定期的にお口の中をチェックしてもらう。
- 歯周病やむし歯の治療、歯石の除去など、適切なケアを受ける。
- 正しい歯磨き方法の指導を受ける。



【引用：日本臨床歯周病学会 HP】

かかりつけの歯科医院をもちましょう

- 糖尿病の人は、糖尿病連携手帳を持参して歯科医院を受診しましょう。
- 歯周病などの治療が終了しても再発の可能性があるため、**定期受診**を続けましょう。
- 受診頻度は、個人差もあるのでそれぞれかかりつけ歯科医の指示に従いましょう。