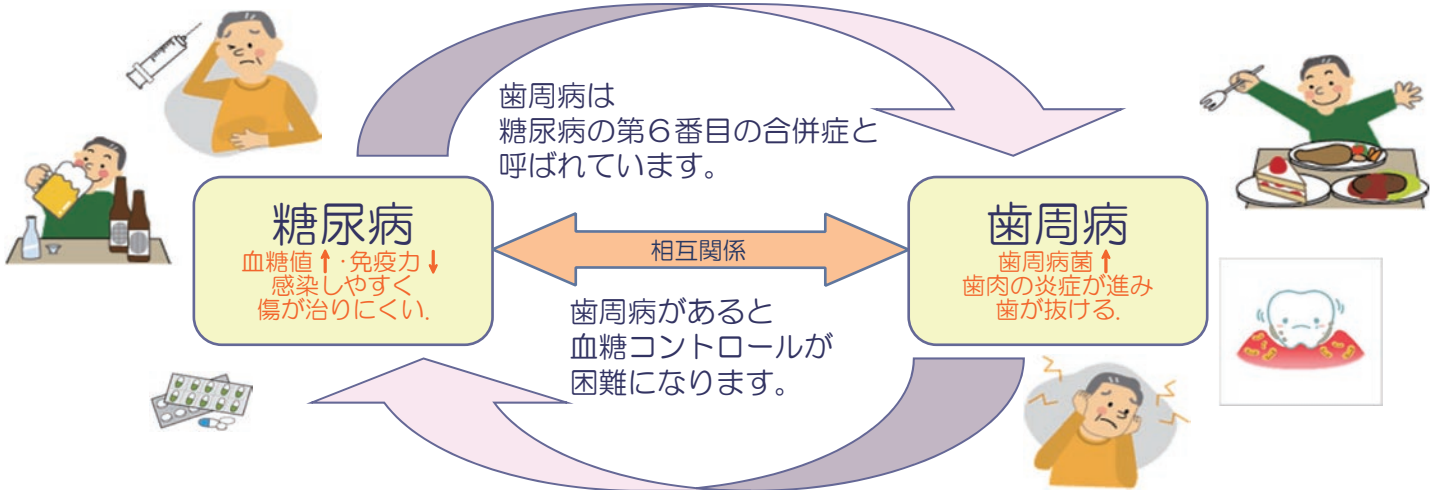


# あなたは歯周病ではありませんか？

## ♥糖尿病と歯周病の深〜い関係♥

〈糖尿病の人は歯周病にかかりやすい〉 ⇔ 〈歯周病の人は糖尿病が重症化しやすい〉  
 糖尿病と歯周病はどちらも初期は自覚症状がなく、進行してから気づくことが多いという特徴をもっています。糖尿病にかかると免疫力が低下するため歯周病に感染しやすくなり、逆に歯周病が進行すると、体内に血糖値をコントロールするインスリンの阻害物質がつくられるため、糖尿病が悪化するという相互の関係にあります。



## ♣糖尿病と歯周病の予防と管理♣

糖尿病と歯周病は共に生活習慣病のひとつです。1日3回、バランスのとれた食事をよく噛んでゆっくり食べる、アルコールは控えめにタバコをやめるなど規則正しい生活が予防につながります。また、身体を動かす、ストレスをためない心がけも大切です。それでも糖尿病と歯周病になったら、かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、それぞれの医師に歯周病であること糖尿病であることを告げて治療を進めていきましょう。

### ✓ 歯周病セルフチェック

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に物がはさまる    |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがくと血がでる       | <input type="checkbox"/> よく噛めない          |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる          | <input type="checkbox"/> 時々歯が浮いたような気がする  |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている       | <input type="checkbox"/> 指で触ると少しグラつく歯がある |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がやせてきた         | <input type="checkbox"/> 歯肉から膿がでる        |

\*当てはまる項目☑チェックはいくつありますか？

〈✓ゼロ〉  
 この調子で口のケアを続けてください。年に1度は歯の健診を受けましょう。

〈✓1〜2コ〉  
 歯周病かも知れません。歯磨きを見直すなど、かかりつけ歯科医でご相談を

〈✓3コ〜〉  
 歯周病が進行してはいませんか？早めの歯科受診をお勧めします。

\*セルフチェックは口の状態を知るための目安です。歯周病を診断するものではありません。

## ◆歯周病コントロール◆

歯周病は生活習慣病であると同時に歯周病菌による感染症でもあります。原因となる細菌を減らすことで歯周病の改善が望めます。歯科医師や歯科衛生士による口腔ケア（自分にあつた歯磨き・歯間ブラシ・フロスなど）の方法を身につけて実践し、定期的な受診しながら歯周病と糖尿病をコントロールしましょう。