

糖尿病と歯周病は 互いに 深く関連して進行する病気です

糖尿病治療中の方は

血糖値のコントロールに加えて、歯周病の予防と管理に人一倍の注意が必要です。

歯周病・こんな症状に要注意

- 歯が浮いたような感じがする
- 歯肉に赤く腫れた部分がある
- 歯みがきの後、出血することがある
- 歯肉から膿が出る
- 口臭が気になる
- 歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯肉がやせて下がってきた
- 少しグラつく歯がある

歯周病治療中の方は

定期管理・自己管理に加えて、糖尿病の検査をお勧めします。

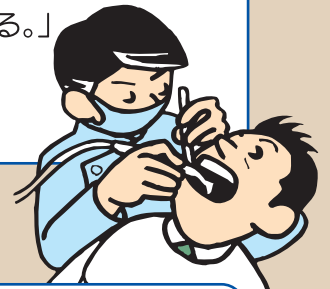
糖尿病・こんな症状等に要注意

- このごろ太ってきた
- よく食べているのに痩せてきた
- とても喉が渇く
- 尿の回数、量が増えた
- 尿のにおいが気になる
- だるくて疲れやすい
- 肌がかゆい、かさつく感じがする
- 家族・親類に糖尿病の人がいる



歯科治療と血糖値コントロール

- 歯周病の治療や管理をより効果的に実施していくためには、血糖値のコントロールが不可欠です。
- 抜歯や歯周治療の小手術の際には、一時的に血糖値のコントロールが悪くなることがあります。
- そのため、歯科医師と、糖尿病の治療をしている医師との連携がたいへん重要となります。
- 歯科を受診する時、「検査で血糖値が高いといわれた。」「糖尿病の治療中である。」ということがあれば、必ず歯科医師に伝えてください。
- 歯周病で治療中の方は、内科の医師に、そのことを伝えておきましょう。



歯周病の予防と管理のポイント

- 歯ブラシに加え、デンタルフロス、歯間ブラシを使い、毎日ていねいな口腔ケアを実行する。
- かかりつけ歯科医院で定期管理を受ける。

糖尿病と歯周病の共通の予防対策（毎日の生活習慣として）

- 甘い菓子類は控えめに ○甘味飲料・ドリンク類は控えめに ○野菜を多く脂肪分は少なく
- 食べ過ぎに注意 ○食事は三回規則的に ○食事はゆっくりよくかんで
- アルコールは控えめに ○タバコをやめる ○よく体を動かす ○ストレスを発散する