

口の中だけにとどまらない…

歯周病と 糖尿病の

ふか^い関係

歯と歯ぐきの境目などにプラーク(歯垢)が付着して、歯ぐきに炎症がおり、歯槽骨などの歯を支える歯周組織が徐々に破壊される「歯周病」。

この歯周病、歯を失う原因の第1位ですが、実は口の中だけにとどまらず、全身に関わるさまざまな病気と関連性があり、とくに「糖尿病」と深く関係しています。

歯周病セルフチェック

思いあたる症状をチェックしましょう!

- ☺ 口臭が気になる、人から口臭を指摘された
- ☺ 朝起きたときに口の中がネバネバする
- ☺ 歯みがきした後に、毛先に血がついていたり、すすいだ水に血が混じっていたりすることがある
- ☺ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☺ 歯ぐきが下がり、歯が長く見えるようになった
- ☺ 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- ☺ 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- ☺ 歯が浮いた感じがする
- ☺ 歯並びが変わった、左右や前後に傾いた歯がある
- ☺ グラグラしている歯がある



判定

☑ チェックが1~3個

歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を始めましょう。

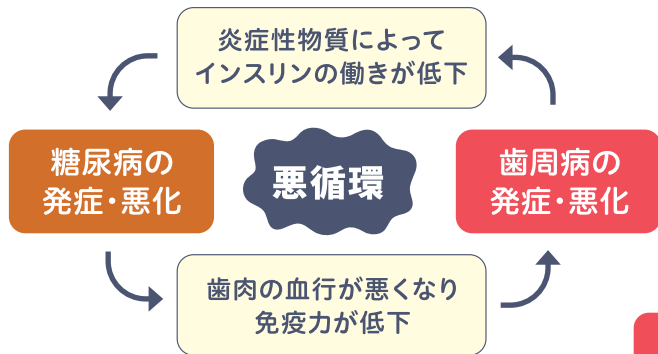
☑ チェックが4~5個以上

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

日本臨床歯周病学会のホームページを基に作成

糖 尿病と歯周病

歯周病の人は糖尿病になりやすく、糖尿病の人は歯周病になりやすいことがわかっています。



そもそも…

糖 尿病って どんな病気なの? なんで怖いなの??

ホルモンの一種であるインスリンの分泌低下によって、食物として取り入れた栄養素が体の中でうまく利用されずに、血液中のブドウ糖濃度(血糖値)が異常に高くなる病気です。糖尿病で怖いのはさまざまな合併症を引き起こすことです。

歯周病

歯周病は誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなども引き起こすことがわかっています。

手足のしびれや麻痺
立ちくらみ
皮膚の壊疽^{えそ}など

脳卒中

視力障害
失明

心筋梗塞
狭心症

腎機能障害
腎不全

歩行障害^{えそ}
足の壊疽^{えそ}など

糖尿病

歯周病を
防ぐ方法は
ウラ面へGO

毎日コツコツ

セルフケア

キホン①

歯ブラシは“鉛筆もち”で

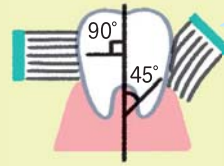
力を入れすぎて歯ぐきをいためないように、歯ブラシは鉛筆をもつように軽くもつ。



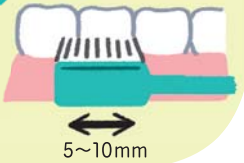
キホン②

歯ブラシを「90度」と「45度」にあて、小刻みに動かす

歯ブラシを歯の面に対して90度にあて、毛先が少ししなる程度のもので、1〜2本ずつ20回を目安に小刻みに動かす。



プラークがたまりやすい歯と歯ぐきの境目は、45度にあてる。

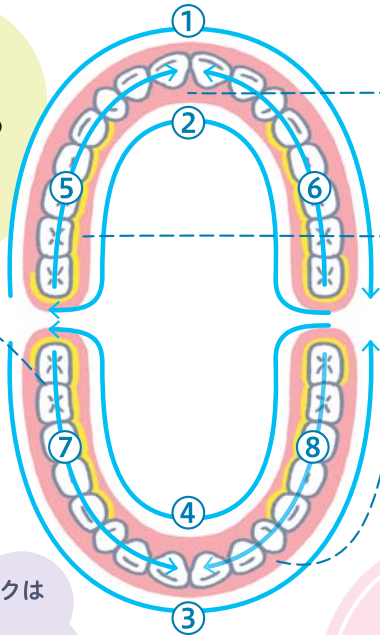


キホン③

歯をみがく順番を決める

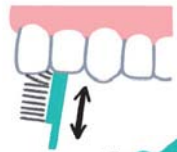
一筆書きをするようにみがく順番を決めておくと、みがき忘れがない。

たとえば①〜⑧の順にみがく。黄色の部分は、みがき残しが多い場所



前歯の裏

歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かす



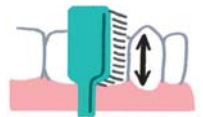
奥歯の内側

歯ブラシを斜めに入れてみがく



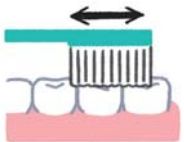
歯並びがデコボコの歯

歯ブラシを縦にして、1本ずつ縦方向に動かす



奥歯のかみ合わせ

かみ合わせの面のくぼみに毛先を水平にあてる



ブラッシングだけでは、プラークは完全には除去できません。

「**歯間ケア**」も忘れずに!

デンタルフロス

指にフロスを巻きつけて使うタイプと、初心者使いやすい柄がついたタイプがある。

歯のすき間に入れ、前後・左右に動かします。



歯間ブラシ

歯と歯のすき間が広い部分に

歯のすき間に合ったサイズを選ぶのがポイント。

ゆっくりと歯間に入れ、前後・左右に動かします。歯ぐきを傷つけないように注意。



プロのケア

正しいブラッシングや歯間ケアを行っても、歯と歯の間のプラークを完全に取り除くことはできません。

プラークが硬い歯石になると、歯周病の温床になります。そのため、プラークや歯石を除去してもらうことが大切です。



生活習慣の見直し

歯周病の発症や進行は生活習慣とも深く関係しています。とくに喫煙やストレス、食生活の乱れなどは大きな危険因子です。

禁煙する

たばこのニコチンなどは血管を収縮させるため、歯肉の血行が悪くなり、免疫機能も低下します。



ストレスをためない

人はストレスがあると、無意識に歯を食いしばったり、就寝中に歯ぎしりをして、歯槽骨の破壊を進めてしまいます。

唾液の効果

唾液には歯の周囲の洗浄作用や抗菌作用があり、歯周病菌の繁殖が抑えられます。

紹介している3つは、どれも唾液の分泌と関係があるよ!



よくかんで食べる

よくかむことで、血糖値の上昇がおだやかになり、満腹中枢も刺激されて食べ過ぎが抑えられ、歯周病を悪化させる糖尿病や肥満を予防・改善できます。