

## —— 咀嚼機能が低下していませんか？ ——

むし歯や歯周病による歯のダメージや喪失により咀嚼機能の低下が起こるため

- 糖質が多めの食事に偏る
- 繊維質の野菜の摂取が減少しやすくなる
- たんぱく質源である肉類の摂取が減少しやすくなる
- 歯ごたえのある食べ物は噛めないで丸呑みする
- あまり噛まないで早食いになる



このような食生活を続けると

**食後高血糖を引き起こしやすくなります**

急激な高血糖は、血管壁を傷つけやすく糖尿病治療において悪影響を与えます



**歯周病によるお口の中の炎症と、咀嚼機能低下をいち早く発見し改善させることが大切です!!**

## —— よく噛めるお口を作ろう！ ——

**プロケア**：むし歯や歯周病の検査・治療、噛み合わせ確認、お口のクリーニング、歯磨き指導などを歯科医院で受けましょう。

**セルフケア**：汚れの残りやすい所は丁寧に磨きましょう。自分に合った歯間清掃用具も使いましょう。



プロケア



セルフケア

## —— 何でも噛めるお口で身体も健康に！ ——

- 糖質制限で血糖値の上昇とむし歯を抑制しましょう
- 禁煙で歯周病と動脈硬化性疾患を予防しましょう
- 夕食後は歯を磨きお口をピカピカにしましょう
- ピカピカに磨いた後は何も食べずお口にチャック
- お口にチャックで糖尿病重症化予防に成功！



## —— 歯周病のチェックリスト ——

自分のお口の症状をチェックしましょう！

- 朝起きたら口の中がネバネバする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉が赤くプヨプヨしている
- 歯にグラつきがある
- 食べ物がしっかり噛めない
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯肉が下がり歯が長くなった気がする
- 歯がしみる

1つでもチェックがあれば歯周病の可能性があります。チェックがある方は、歯科医院でプロケアを受けましょう。

## —— かりつけ歯科医院を作りましょう ——



かりつけ歯科医院とは、痛くなった時に受診するのではなく、治療が終わった後も、定期受診する歯科医院のことです。歯科受診の際は、糖尿病連携手帳やお薬手帳を持参し、医科歯科連携治療につなげていきましょう。

## —— 防災の備えにオーラルケア用品 ——



歯みがきセット  
洗口液



非常持出袋



歯間ブラシ  
糸ようじ  
入れ歯洗浄剤  
保管ケース

災害が発生した直後は、お口のケア用品が不足します。いざというときのために、自分がいつも使用している歯ブラシなどを準備しておきましょう。

参考資料：月刊糖尿病ライフさかえ、デンタルハイジーン  
公益社団法人日本歯科衛生士会歯科衛生士だより

発行 一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会  
URL : <https://wakayama.jdha.or.jp/>



# 糖尿病とお口の健康



**歯周病は  
糖尿病の合併症の一つです！**

★ **きれいなお口で** ★  
**血糖をコントロールしましょう！**

一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

## 歯周病と糖尿病は、お互いに悪影響を及ぼします！

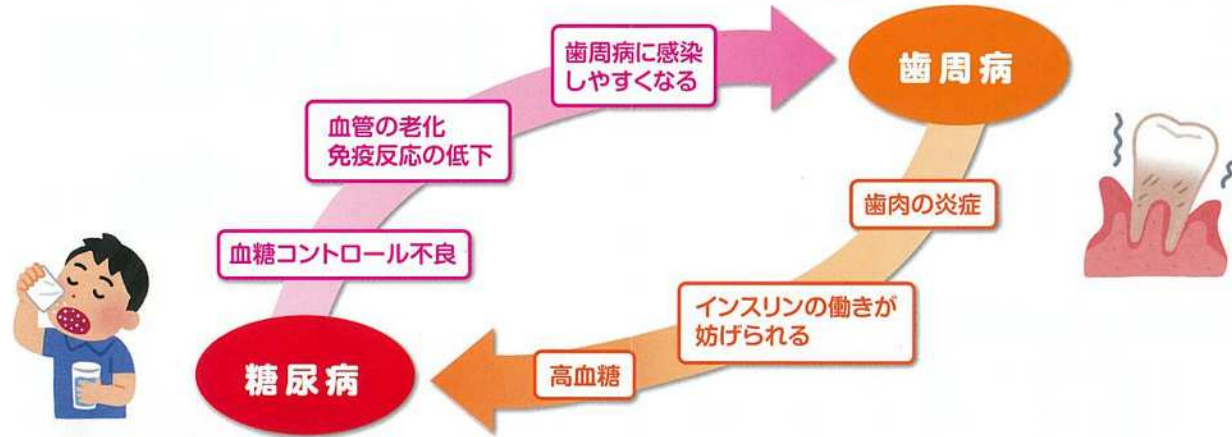
糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい

糖尿病があると、免疫機能の低下や血流の悪化、唾液の減少などのため歯周組織に影響を及ぼし歯周病になりやすく、また重症化しやすいことがわかっています。

一方で

歯周病は糖尿病に悪影響を与える

歯周病による炎症はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病治療をするとヘモグロビンA1cが最大1%改善するという報告があります。



歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、動脈硬化症、心内膜炎、腎炎、菌血症、敗血症、胃腸障害、栄養障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。  
**お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです!!!**

### 歯周病とはどんな病気？

#### ●歯周病とは

細菌の感染により、歯を支える周りの組織に炎症が起こる病気です。  
 お口の中には、およそ300~500種類の細菌が住んでいます。  
 細菌バランスや身体の状態とお口のお手入れ不足が関連し、歯周病が発症します。

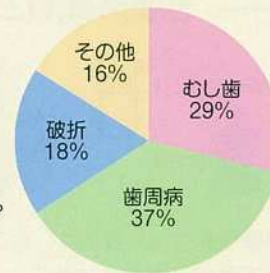
#### ●歯周病の原因

プラーク（歯垢）という「細菌のかたまり」が主な原因となり、歯を支える組織に炎症が起こります。  
 プラークを放置すると歯を支えている骨が破壊されて、歯を失うことになります。  
**歯を失う最大の原因は歯周病なのです!**

#### ●歯周病の進み方



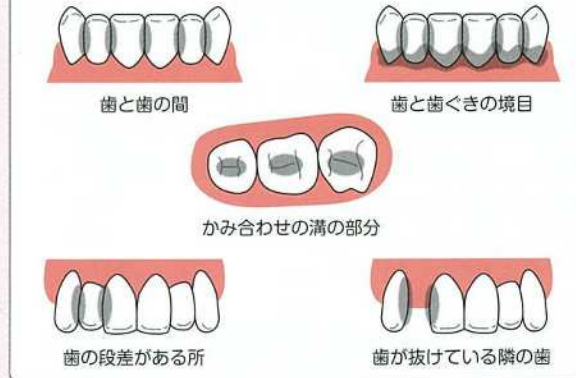
健康な歯：清潔に保たれていて歯肉からの出血がない状態  
 歯肉炎：プラーク（歯垢）が蓄積し、歯肉に炎症を起こし、出血しやすくなる  
 歯周炎：歯周ポケットができ、歯石がたまり、膿が出る  
 歯を支える骨が溶けて歯が動きだし、最後には自然に抜けてしまう



歯を失う主要原因の割合  
 2018年永久歯抜歯原因調査（公財）8020推進財団

### セルフケア方法

汚れが残しやすい所を確認しましょう



汚れの残りやすい所は丁寧に磨きましょう！



歯間清掃用具を使いましょう！



歯間清掃用具を用いた時の歯間部の歯垢除去率



出典元：日本歯科保存学雑誌,48,722(2005)