



口腔ケアと糖尿病

歯周病は糖尿病の重大な合併症の一つです

歯周病は糖尿病の重大な合併症の一つです。

これは糖尿病によって感染を防御する力などが低下し、歯周病原因菌の増殖を制御できなくなるため。血糖コントロールがうまくできないことが歯周病を悪化、重症化しやすくなります。実際糖尿病の人は歯周病に2倍以上かかりやすくなることがわかっています。

逆に歯周病が重症であるほど血糖コントロールの状態も悪くなります。歯周病の治療で歯周組織の慢性炎症が改善するとインスリンの働きが良くなり、HbA1cが0.4~0.7%低下すると報告されています。

「お誕生日検診」などで定期的に歯周検診を受ける工夫は、糖尿病や糖尿病予備軍の人にとってとても大切なことなのです。



むし歯や歯周病を防ぐには

- ・ フッ素入りの歯磨き剤、洗口剤の使用
- ・ 歯間ブラシやフロスを使用する
- ・ 歯科医院で定期的なクリーニングを受ける
- ・ 適切な力加減で歯磨きをする
- ・ 食生活の改善
- ・ 唾液量が少なく、乾燥がある場合は水分をこまめに補給し、唾液腺マッサージで唾液の分泌を促す



予
大防
事
ね

