

# 歯周病と糖尿病の関係を知っていますか？

11月8日は「いい歯の日」、11月14日は「世界糖尿病デー」です。  
 歯・お口の健康は糖尿病などの生活習慣病にも影響します。  
 歯を失う原因の第1位は「歯周病」であり、**歯周病と糖尿病はお互いを悪化させる原因**とされています。

## 歯周病とは・・・

歯を支える歯ぐきや骨が、歯周病菌によって壊されて、何も治療しないと、やがて歯が抜け落ちてしまう病気です。初期は**自覚症状が少なく**、気づいたときには、かなり進行していることも多い恐ろしい病気です。

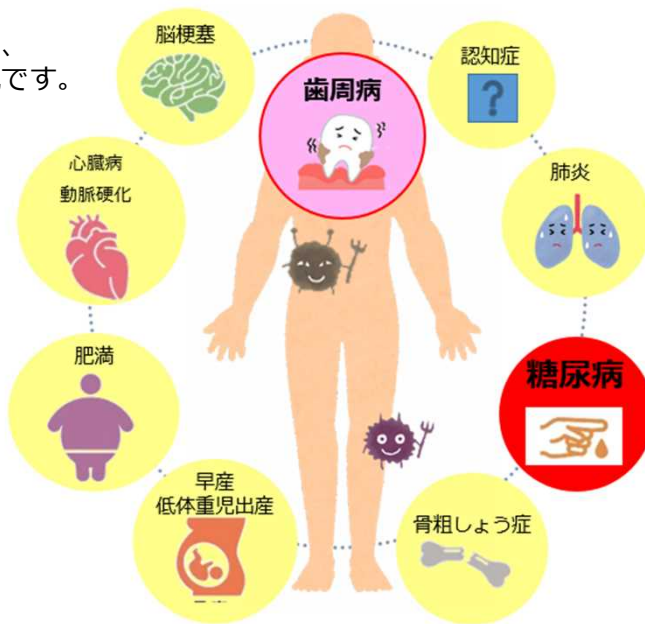
## 歯周病と全身疾患の関連

放置すると**全身に細菌が侵入**し、多くの病気の原因となります。

## 歯周病と糖尿病の関連

歯周病菌の出す炎症性物質が、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを悪くし、糖尿病になりやすくなります。また、糖尿病は免疫力を低下させ、歯周病菌に感染・増殖しやすくなります。

このように相互に悪化させてしまう一方で、最近の研究では歯周病をきちんと治療すると、血糖値も改善することが明らかになっています。



## 歯周病のセルフチェック

- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 歯みがきの時に出血する
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある

ひとつでもチェックがつく方は  
 早めに歯科を受診することを  
 オススメします



## お口の健康を保つには・・・セルフケア+定期健診の継続が大事！！



日々のセルフケア

定期健診

半年～1年に  
 1回は定期健診を!!

- ・むし歯や歯周病の**チェック**
- ・歯垢や歯石を取り除き**清潔な状態**に

歯と歯の間の汚れは、**フロス**や**歯間ブラシ**で更にきれいに取り除きましょう。

症状が進行してからでは治療に時間も費用もかかります。かかりつけ歯科医院を持ち、**定期的に**歯科医院を受診しましょう。