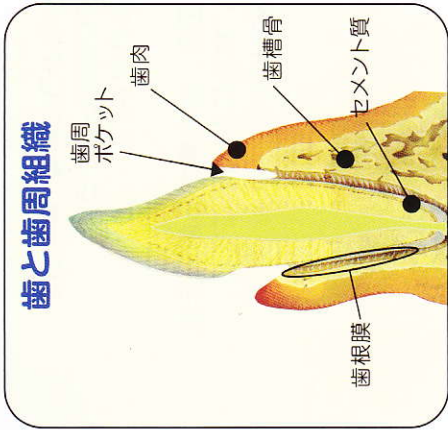


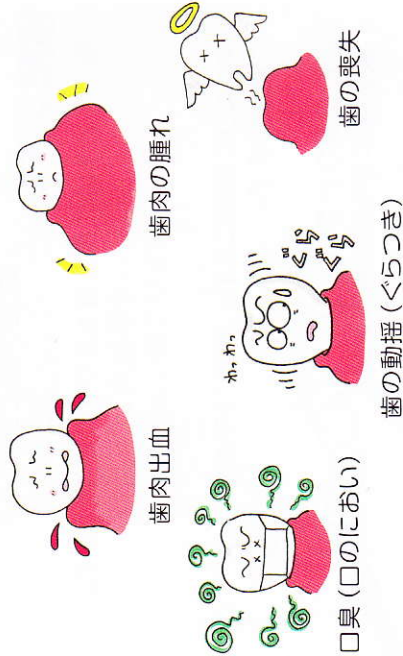
歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉のすき間が深くなり（歯周ポケット）、歯を支える歯肉、歯根膜（歯のクッション）、歯槽骨（歯の土台）などに炎症がおきる病気です。



歯周病の症状

はじめは歯肉からの出血、痛みや歯肉の腫れがあります。さらに歯周病が進行すると、歯の動揺や口臭があり、最終的には歯が抜けてしまいます。



- ★大人の8割以上が歯周病にかかっていると考えられています。
- ★50歳を超えると歯周病で歯を喪失する人が急増します。

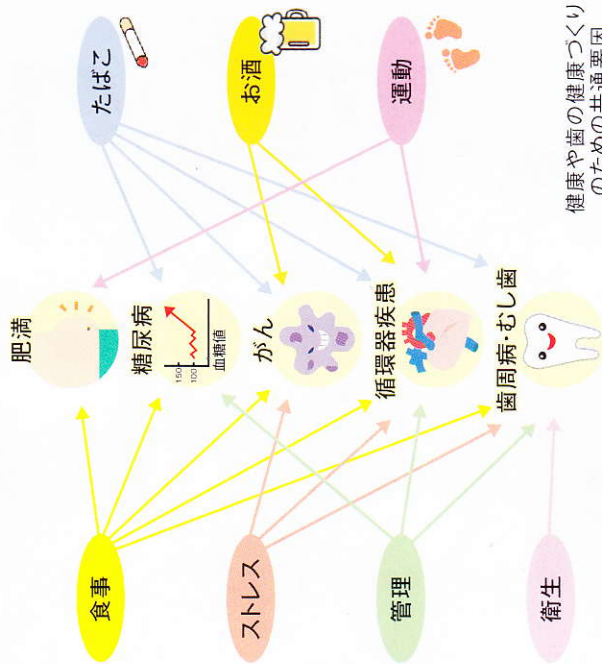
定期的に歯科検診を受けましょう

歯周病は、糖尿病と同じように静かに進行し、多くの人がかかっている病気ですが、自分でコントロールできる病気でもあります。歯科医院へ6か月に1回の受診をお勧めします。



よりよい生活習慣は、歯周病や糖尿病を始めとした生活習慣病を予防することができます。これを「**共通生活習慣リスク**」といいます。

ご存知ですか? 歯周病 と糖尿病との関係



健康や歯の健康づくりのための共通要因 (Sheiham's 2000)一部改編

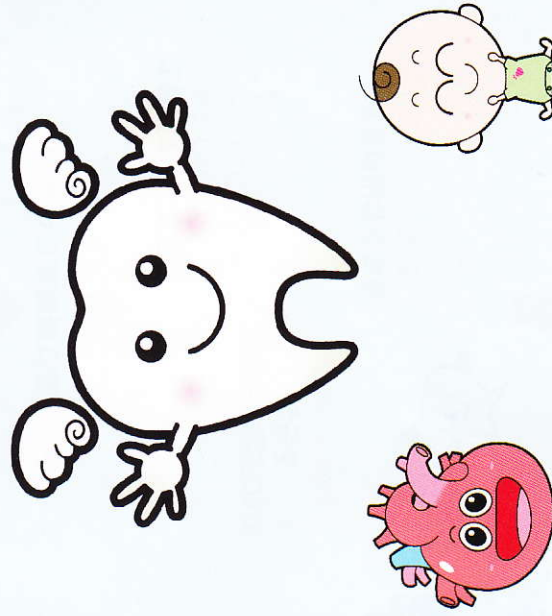
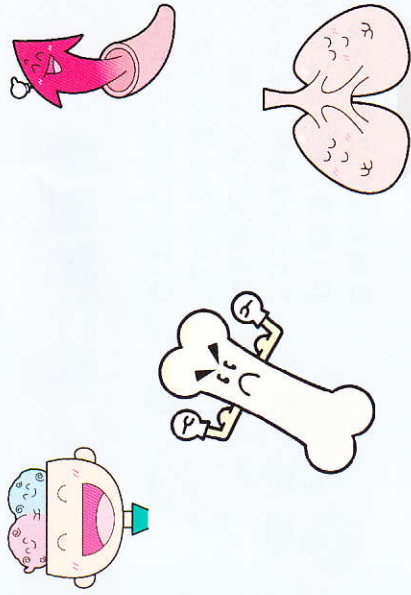
歯周病は3S病 (Disease)

静かに進行する病気 (Silent Disease)
多くの人が感染している病気 (Social Disease)
自分で調整できる病気 (Self Controllable Disease)

出典:ライオン・オーラルタウン <http://lion-oraltown.jp/MB-c4.html>

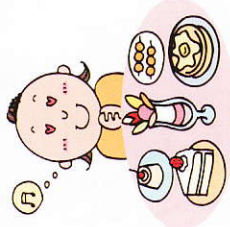


健康福祉部健康担当局健康対策課
生活習慣病対策グループ
TEL 052-954-6271 (ダイヤルイン)



糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンというホルモ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、血液中的ブドウ糖（血糖）が異常に多くなっている状態をいいます。



糖尿病が歯周病に及ぼす影響

糖尿病の人は、そうでない人と比べて、歯周病にかかっている率が高く、しかも重症になりやすいことが、最近の調査からわかってきました。

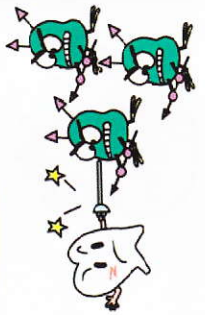
糖尿病

血液中の血糖値が高くなる

血管がもろくなる
キズ（炎症）が
治りにくい

からだの抵抗力が
落ちる
感染しやすい

唾液が出なくなる
口やのどが渇き
やすい



歯周病の発症・悪化

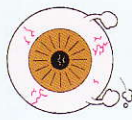
糖尿病が怖いのは合併症 歯周病は糖尿病の合併症です

糖尿病を注意しないといけない理由として、進行するとその先に合併症を発症する可能性が高いことがあります。日本糖尿病学会でも、歯周病は糖尿病の合併症のひとつとしています。

糖尿病の合併症

●糖尿病網膜症

視力障害・失明



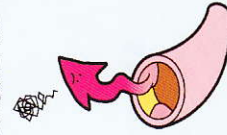
●糖尿病腎症

腎機能障害・腎不全



●糖尿病神経障害

手足のしびれや感覚異常・麻痺、立ちくらみ・下痢・便秘、皮膚の壊疽・足の切断



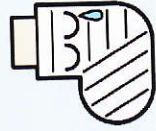
●動脈硬化性疾患

狭心症・心筋梗塞・脳卒中



●糖尿病手足病変

歩行障害・足の壊疽



●歯周病

歯のぐらつき・歯の喪失
噛む力の低下



→食事療法に支障がでます

歯周病予防のために 歯間清掃用具を使いましょう

デンタルフロス

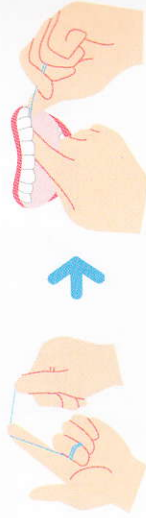
①手のひらに2回巻いて切ったフロスの両端を、中指にしっかり巻きまます。



②ノコギリのように前後（中⇄外）にゆっくり動かしながら歯間に入れます。

③歯の側面を、歯肉側から歯の先端方向へ、左右に2～3回こするようになら動かします。

前歯



奥歯



歯と歯のすきまが広く開いているところには……

歯間ブラシ

①歯のすき間の広さに合ったサイズを選びます。
★かかりつけの歯科医院で
アドバイスを受けましょう。

②ゆっくりと歯間に入れ、前後（中⇄外）に動かします。

③歯肉を傷つけないように鏡を見ながら使います。

