

知って  
いますか？

# 歯周病と 糖尿病の関係

歯周病は、歯の周囲の汚れ(プラーク)の中に含まれる細菌が引き起こす病気です。細菌の毒素の影響で炎症が起き、歯肉が腫れ、出血しやすくなり、やがて歯を支えている骨が溶けていきます。



歯周病というと口の中だけの問題と思われがちですが、全身のさまざまな疾患と関係があります。

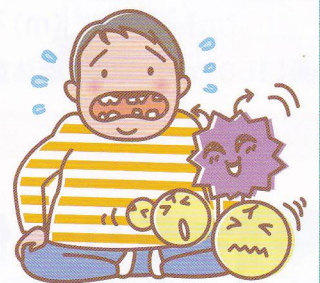
## ◆ 歯周病と糖尿病の関係 ◆



歯周病

糖尿病になり血糖値が高い状態が続くと、歯肉の血管がもろくなり、免疫力も低下して健康な人に比べ歯周病になるリスクが高まります。また高血糖により骨の吸収を促進します。

歯周病菌が歯肉に侵入すると、これに対抗するため炎症物質が分泌されます。この炎症物質が全身を巡り、血糖コントロールを行うインスリンの働きを妨げ糖尿病が進行します。



糖尿病



歯周病の悪化を防ぐためには、糖尿病の予防も大切です。

← 今すぐチェックしてみましょう

知って  
いますか？

# 糖尿病と 歯周病の関係

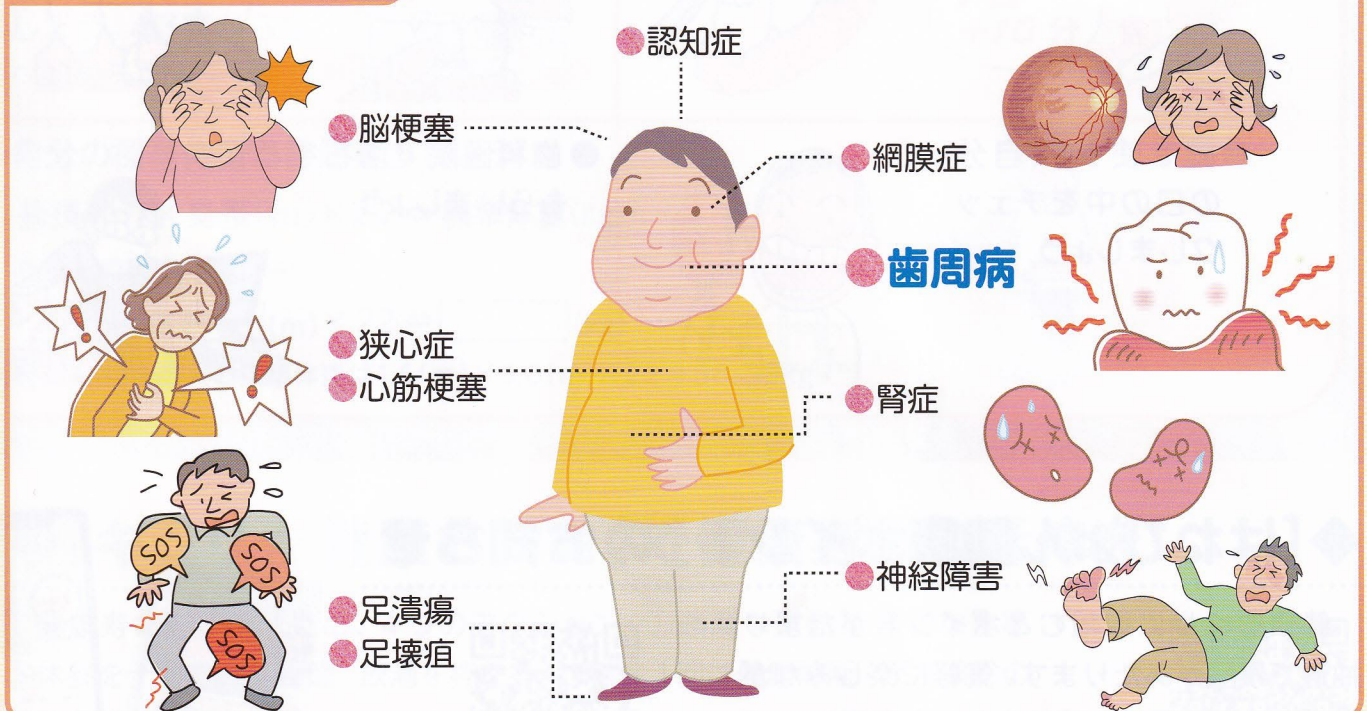
糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気です。初期の頃は自覚症状に気づきにくく、高血糖状態が続くとさまざまな合併症を引き起こします。

■ **糖尿病の診断基準** ※健康診断の結果と比べてみましょう

	正常	境界型	糖尿病型	あなたの数値
空腹時血糖【mg/dl】 血液中のブドウ糖の量を測定	109 以下	110～125	126 以上	
ヘモグロビンA1c【%】 1～2ヶ月にわたる 血糖コントロールの目安	5.5 以下	5.6～6.4	6.5 以上	

## 糖尿病の合併症

糖尿病を放置していると全身にさまざまな合併症を引き起こします。



糖尿病の悪化を防ぐためには、歯周病の予防も大切です。

今すぐチェックしてみましょう →

# 歯周病と糖尿病を予防するために医科・歯科での定期的な健診を受けましょう

## 歯周病

## 糖尿病

### ☑ あなたの状態をチェックしましょう

- 歯みがきの時に歯肉から血がでる
- 歯肉が腫れる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 口臭が強いと言われる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする



- 血糖が高いと言われたことがある
- 肥満気味である
- 血縁に糖尿病の人がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 妊娠時に高血糖と言われた



※血糖値が高いと言われたことがある方で、そのほかの項目がいくつか当てはまる方は、かかりつけ医・かかりつけ歯科医を受診しましょう

※1つでもチェックがついた方は、歯周病の可能性が高い方です。

出典：日本糖尿病対策推進会議 リーフレット(2005年作成)より一部改変

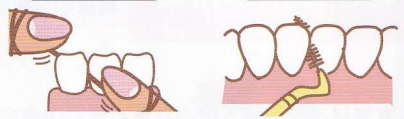
### 👍 予防のための生活習慣

●じゅうぶんな時間をかけて丁寧に歯をみがきましょう



●歯と歯の間の汚れを落としましょう

デンタルフロス      歯間ブラシ



●腹八分目に食べましょう

脂肪を控えめに、バランスよくゆっくりよく噛んで食べましょう。野菜から食べ始めるのも効果的。



●もっと歩きましょう

1日10分間多く歩いてみましょう

1日 +10分



●鏡を使って、自分の口の中をチェックしましょう



●歯科医院で歯石をとってもらいましょう



●自分の標準体重を目指しましょう

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(Kg)}$$

あなたの標準体重は…

$$\square \text{(m)} \times \square \text{(m)} \times 22 = \square \text{(kg)}$$

例：160cmの人の標準体重は  $1.6 \text{(m)} \times 1.6 \text{(m)} \times 22 = 56.32 \text{kg}$



### ◆「はねぴょん健康ポイント」のお知らせ

健康づくりに取り組むとポイントがたまり、抽選で景品があたります。気軽に楽しみながら、良い生活習慣を続けることを応援します。



詳しくはこちら



### ◆「キラリ☆健康おた」で健康寿命の延伸を!

健康寿命を延ばすため、4つのアクション(①適度な運動②適切な食事③休養を十分とる④喫煙・飲酒を控える)と年に1回は健康診断・がん検診の受診を推奨しています。

お口の健康を保って、適度な運動、バランスの良い食事を楽しみましょう。



詳しくはこちら