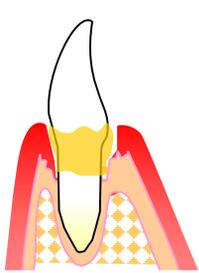


実はあなたも！？

# 歯周病も糖尿病も身近な病気です

よく噛んで美味しく食べるには、健康な歯と口が大事です。歯を失う原因のほとんどが歯周病とむし歯ですが、**歯周病は成人の約7割**がかかっていると言われていています。歯周病は口の中だけの病気ではありません。**糖尿病**などのさまざまな全身疾患につながる事がわかっています。



## 歯周病とは

歯と歯肉の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気。



## 糖尿病とは

血糖値を一定に保つ働きをするインスリンが十分に働かないため、血中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気。



## 歯周病

## 相互に影響

## 糖尿病

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

- ・血管がもろくなり血液の循環が悪くなる
- ・身体の抵抗力が弱くなる
- ・歯周病菌に感染しやすくなる

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

- ・歯周病菌の毒素や炎症にかかわる物質が増加
- ・血液中の炎症物質が増加
- ・インスリンの効き目が悪くなる

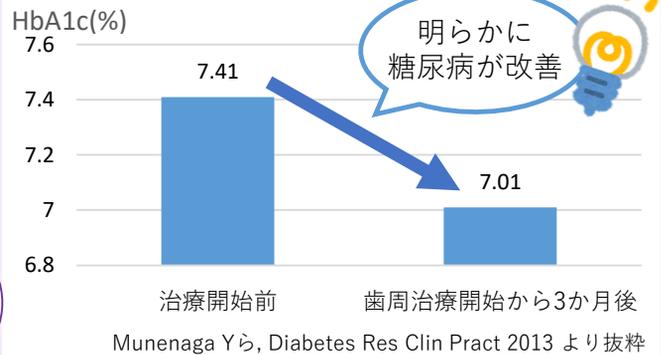


## 歯周病が改善すると糖尿病も改善することも！

歯周病治療を継続して行うことにより、**HbA1c値**の改善が明らかに認められます。

HbA1cとは…

糖尿病の過去1～3か月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標です。



## 歯周病と糖尿病の予防・改善をしましょう

### 1 生活習慣を見直そう

栄養バランスの良い食生活や適度な運動習慣を身につけ、質のよい睡眠をとりましょう。歯みがきは、歯ブラシにくわえて、糸つきようじや歯間ブラシなどを使って、丁寧にみがきましょう。



### 2 定期健診を受けよう

歯周病も糖尿病も重症化するまで自覚症が出づらいため、早期発見・早期治療が必要です。定期的に歯科検診や健康診断を受けましょう。また、歯石をとるなどの専門的なケアやブラッシング指導を受けましょう。



### 3 禁煙しよう

タバコは歯周病や糖尿病の進行を早め、治りにくくします。喫煙習慣のある人は、今すぐ禁煙しましょう。

