



糖尿病タイムズ



第24号（2020年 3月3日発行）

糖尿病を患う方は歯周病になりやすいことがわかってきました。毎日ケアを行い口の中の健康にも気をつけましょう。

口の中をチェックしましょう

- ✓ ハブラシの時に出血する
- ✓ 朝起きたときに歯肉に違和感がある
- ✓ 口臭を指摘された
- ✓ 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- ✓ 体調が悪くなると歯肉が腫れる
- ✓ 歯の揺れを感じることもある



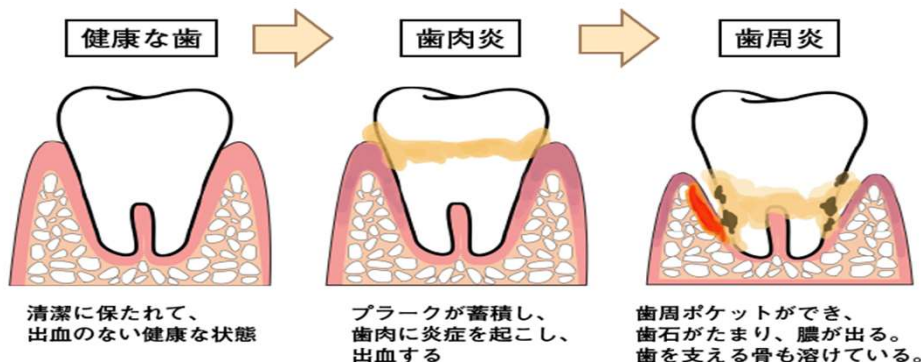
「歯周病」には、炎症が歯肉に局限した「歯肉炎」と、歯を支えている歯槽骨が破壊されて歯を失ってしまう「歯周炎」があります。上の症状が複数当てはまると、「歯周炎」の可能性が高く、歯科医院での治療が必要となります。

歯周病はプラークが原因

歯周病の原因は歯の表面に付着している「プラーク」、いわゆる磨き残しの歯垢です。水や洗口剤などで口をすすぐだけでは除去できません。歯磨きで取り除けるため、歯磨きを丁寧に行いましょう。

歯周病で骨が溶けてしまう

プラークは、主に細菌で構成されていて、その中には歯周病原菌も含まれます。歯周病の原因となる細菌は歯と歯肉の隙間、「歯周ポケット」で増殖することで、歯肉に炎症を起こし、さらに歯を支えている骨を溶かしてしまいます。歯周ポケットが深くなるほど歯を支える骨が失われ、最後は支えきれずに抜歯に至ってしまいます。



かかりつけ歯科医院を作りましょう

歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響していることが明らかになってきています。歯周病コントロールのためには、歯科医院での予防的なケアや専門的なアドバイスを受けるのが有効です。



<編集後記> お口の健康は、毎日の食事や会話にもつながる身近なものです。みなさん、お口の中も健康に保ちましょう。

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：看護師 西田 賀恵