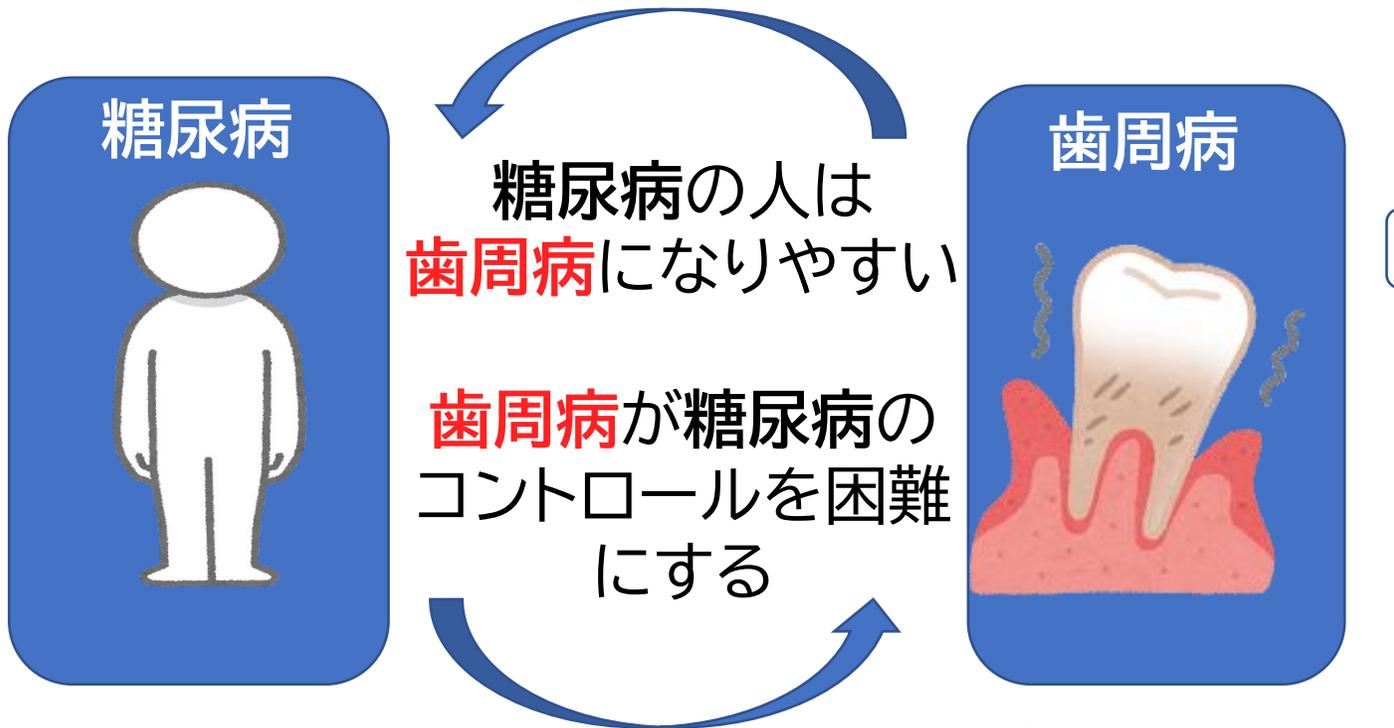


# あなたのお口は大丈夫？

糖尿病と歯周病の関係を学びましょう！

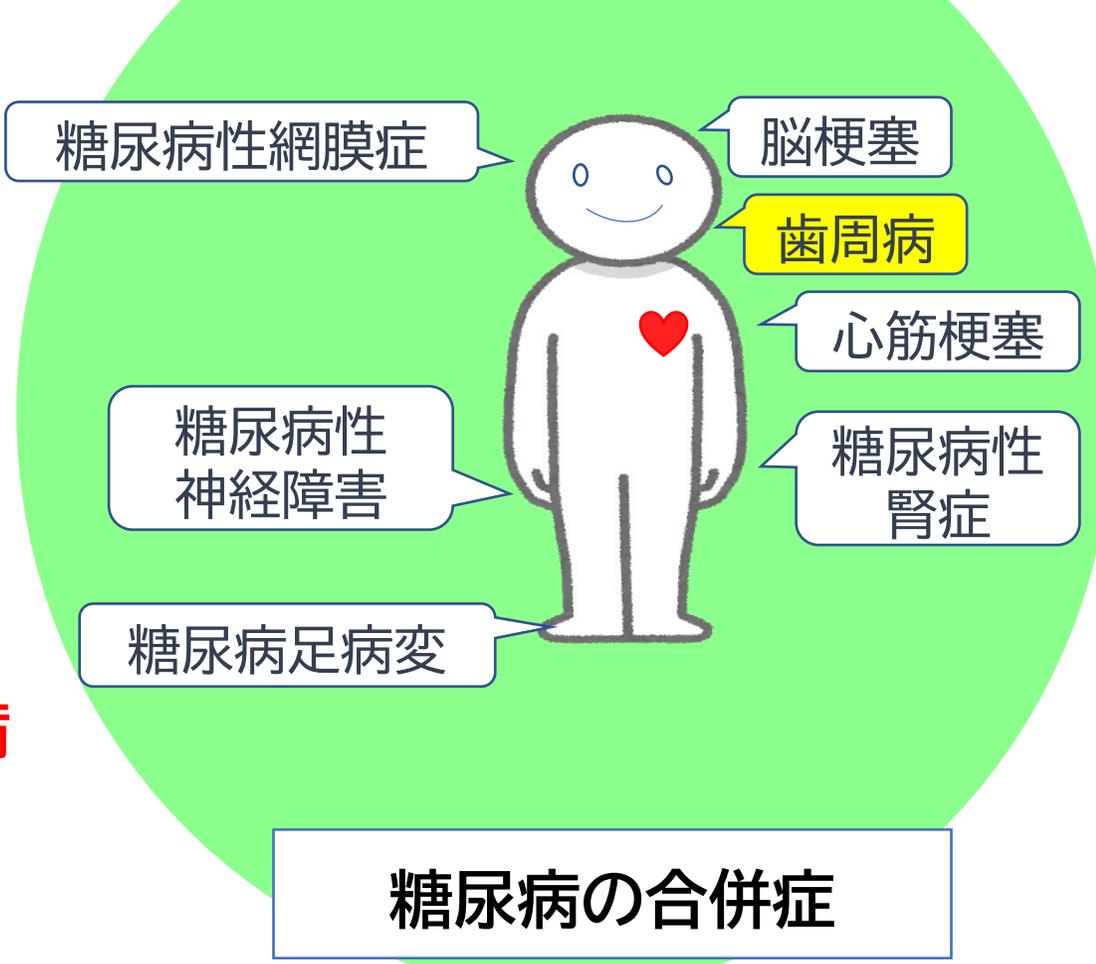
# 糖尿病と歯周病は関連しています！



予備群を含めると  
中高年の**4~5人に  
1人が糖尿病**

35歳を過ぎると  
**8割以上が歯周病**  
を抱えている

歯周病は  
糖尿病の合併症の一つです



# 糖尿病と歯周病について学びましょう

- 歯周病とは、その原因について
- 糖尿病と歯周病が関連する理由
- 歯磨きの方法・清掃道具を選ぶポイント

# 歯周病ってどんな病気？

歯の周りの組織の病気  
進行すると大切な歯を失います！

歯肉炎

歯周病

重度の歯周病



正常な歯と歯肉

歯肉は引き締まりきれいなピンク色です。



歯肉の炎症

歯の周りに歯垢がたまり歯肉に炎症を起こします。浅い歯周ポケットができ歯肉が赤くはれます。



炎症が悪化

歯周ポケットが深くなり歯垢や歯石がたまります。歯肉から出血したり膿が出ることも。歯を支える歯槽骨が溶け始めます。



歯周病が進行

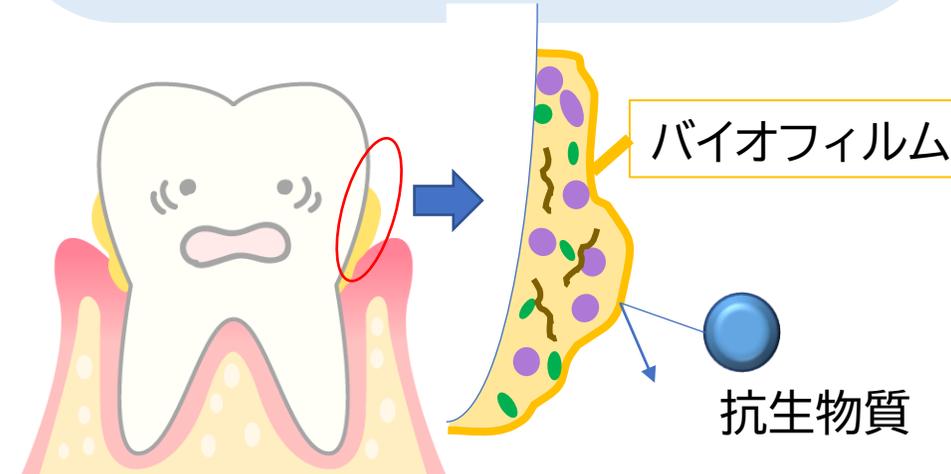
歯肉には膿がたまり歯を支える歯槽骨が溶け、歯がぐらつきます。これ以上進行すると歯は抜け落ちてしまいます。

## 歯周病の原因

歯垢(デンタルプラーク)



歯垢1mgの細菌数は約1億！  
歯垢はバイオフィルムで覆われ、粘着性が強くうがいや薬剤で除去できません。  
歯垢を放置すると歯石に変化します。歯石は歯に強固に付着して、ブラッシングで取れません。



# 歯周病⇔糖尿病 互いに悪影響を及ぼします

歯周病

糖尿病

歯肉の炎症が重症化する

血液中に  
炎症性物質が増加する

血液中のインスリンの  
働きが妨げられる

血糖コントロールが悪化  
する

体の抵抗力が弱くなる

歯周病菌に感染しやすくなる

血管がもろくなる

歯周組織の回復力が  
低下する



# 正しい歯磨き習慣で歯周病を予防しましょう！



◆ 食べたたら磨くが基本です！

◆ 寝る前は必ずていねいに磨きましょう！

(就寝中は、お口の細菌が増えやすくなります)

◆ 歯間ブラシやフロスなども使用しましょう！



# 歯ブラシを選ぶポイント



歯ブラシの毛の硬さは 普通～やわらかめを選びましょう



歯ブラシの形は シンプルなものを選びましょう



歯ブラシのブラシ部分は 上の前歯2本分くらいの小さめの歯ブラシを選びましょう

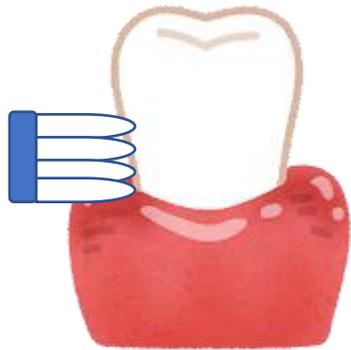


★注意★歯ブラシは毛先が広がっていないものを使いましょう。

# 歯磨きのポイント

## ポイント①

毛先を歯の面にあてる



歯ブラシの毛先を  
歯と歯肉の間にあてましょう

## ポイント②

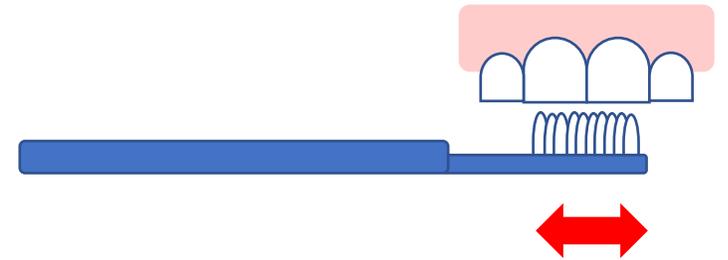
軽い力で動かす



歯ブラシの毛先が  
広がらない程度の力です

## ポイント③

小刻みに動かす



小刻みに動かし  
1～2本ずつ磨きましょう

# 歯と歯の間の清掃・入れ歯の清掃について

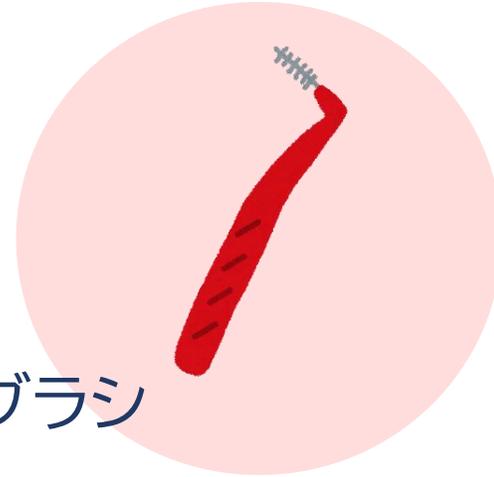


歯と歯の間には通常の歯ブラシの毛先は届きません。  
フロスや歯間ブラシを使いましょう。



フロス・糸ようじ

歯間ブラシ



部分入れ歯を支えている歯を歯周病から守るために  
入れ歯も清潔にしましょう。  
義歯用ブラシや歯ブラシで汚れを洗い流してから  
義歯洗浄剤に浸けましょう。



# かかりつけ歯科を持ちましょう！



- ◆ お口の健康は身体の健康につながります
- ◆ 定期検診と専門的なケアを受けましょう
- ◆ 自分にあった歯磨きを習いましょう
- ◆ 歯周病は放置せず治療を受けましょう

## 歯科を受診する時は

- ・糖尿病について必ず歯科医師に伝え、糖尿病手帳をお持ちの方は持参しましょう。
- ・飲んでいる薬の種類を伝えましょう。
- ・合併症があれば症状を正しく伝えましょう。