

かえで通信



糖尿病と口のケアの意外な関係？！ 文責：看護師 森下

糖尿病患者さんは、「歯周病」にかかりやすく、歯周病発症は健常な方の2～3倍と言われます。歯周病とは、歯垢（プラーク：細菌のかたまり）により、歯茎が炎症を起こしたり、化膿したりする病気です。放っておくと、歯を支えている骨を壊して、歯を失うことにもなります。

血糖値には、
関係ないよね？



いいえ、歯周病は血糖コントロールにも影響します。

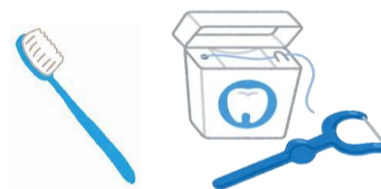
高血糖の状態では、細菌と戦う力や回復力が低くなり歯周病も悪化します。歯周病になり、細菌に感染した状態では、インスリンに対する体の反応も鈍くなり、血糖値が高くなります。そのため、日頃からの歯周病の予防やケアが大切になります。

歯周病予防には、細菌のかたまりである歯垢（プラーク）を取り除く、歯磨きが大切です。

歯周病予防のためには？

歯ブラシの選び方

- ・ヘッドが小さいもの
- ・毛の切り口がまっすぐなもの
- ・柄がまっすぐなもの
- ・毛が硬くないもの（歯周病の方は柔らかいものがお勧め）



歯磨きのポイント

- ・毎食後、5分以上かけて丁寧に磨く
- ・歯ブラシは小刻みに動かす
- ・歯の表面だけでなく、歯と歯、歯と歯茎の間を重点的に磨く
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを活用する
- ・入れ歯はこまめに洗浄して、清潔を保つ



自分では取り切れないプラークの除去や、歯周病チェックのためにも、定期的な歯科受診をお勧めします。歯科受診の際は、以下に注意しましょう。

歯科受診の際の注意点

- ・糖尿病であること、現在の血糖コントロールの状況を伝える
- ・薬物療法中の方は、使用している薬剤を伝える
（食事時間が遅れることで、低血糖が起こりやすいため）
- ・抜歯などの外科的処置が必要な場合は、糖尿病の主治医に相談する（傷口から感染を起こすことがあるため）

