



糖尿病道場

vol.20 2015年秋号 北農会 恵み野病院糖尿病療養指導士会



歯周病は糖尿病の合併症の1つです。

歯周病

と
この関係

糖尿病

知っていますか？



どうして
こんな口に?!



歯周病は、糖尿病の
合併症です

血液中の血糖値が高いと

血管がもろくなる
キズ（炎症）が治りにくい

からだの抵抗力が落ちる
感染しやすい

唾液が出なくなる
口やのどが湯きやすい

歯周病の発症・悪化



歯周病のセルフチェック票



	セルフチェック項目	レ	点数
1	朝起きたとき口の中がネバネバする		1点
2	口臭があるとされたことがある		1点
3	食事の後、歯と歯の間に物がはさまりやすい		2点
4	歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある		3点
5	歯ぐきがはれることがある		4点
6	ぐらつく歯がある		5点
7	あまり歯みがきをしない		1点
8	タバコをよく吸う		1点
9	歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1点
10	ストレスを感じることが多い		1点
11	骨密度が低いといわれたことがある		1点
合 計			

レを付けた項目の合計は何点でしたか。下の表で確認しましょう。気になることがあれば歯科を受診してみましょう。

0点 青信号	今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで、定期的に検査を受けてみましょう。
1～4点 青～黄色信号	歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。ていねいな歯みがきと定期的な歯科検診を受けましょう。
5～9点 黄色信号	歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。
10点以上 赤信号	歯周病がかなり進行してる可能性があります。必ず歯科を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいてください。