

歯周病と糖尿病の関係を知っていますか？

糖尿病と歯周病の悪循環により、お互いの病気が重症化する恐れがあります。
歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます。

歯周病

歯を支える歯ぐきや骨が歯周病菌によって壊されてやがて歯が抜ける病気です。初期は自覚症状があまりなく、気づいたときには、かなり進行していることも多く、歯を失う原因の第1位とされています。

- 予防するには
- ・セルフケア
 - ・定期健診

炎症性物質が過剰に産生

インスリンの働きが低下

歯周病と

糖尿病は
お互いを

悪化させます

歯周組織の破壊

免疫力低下

糖尿病

体内の血糖値を調整するインスリンの働きが悪くなり血糖値が高い状態が続く病気です。放置すると血管が傷つき様々な合併症を引き起こします。その結果人工透析が必要になったり、失明や足の切断の危険性もあります。

- 予防するには
- ・食事の管理
 - ・運動

歯周病の予防には…セルフケア + 定期健診の継続が大事！

～セルフケア～

最も大切なのは歯みがきです。歯と歯の間の汚れは、フロスや歯間ブラシで更にきれいに取り除きましょう。



～定期健診～

症状が進行してからでは治療に時間も費用もかかります。かかりつけ歯科医院を作り、定期的に（年に2～4回度）

- むし歯や歯周病をチェックしてもらう
- 歯垢や歯石を取り除き、清潔な状態を保つことが大切です。

忘れないうちにさっそく予約をしましょう

受診日を決める

月 日 時 分

予約をする

歯科健診を受けたいとお伝えください

(予約した歯科医療機関名)

健診を受ける



大分県口腔保健支援センター

(大分県福祉保健部県民健康増進課内)

☎097-506-2806

E-mail : a12240@pref.oita.lg.jp