

歯周病と糖尿病の深～い関係

「私は、まだ歯周病は大丈夫」と思っていないませんか？

歯周病のチェックをしてみましょう。

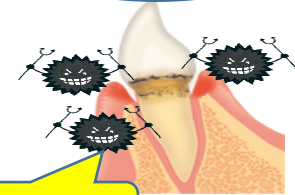
- 歯茎がぷくっと腫れているところがある
- 歯磨きすると出血する時がある
- 朝起きると口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯が伸びた感じがする
- 食べ物が良く歯と歯の間にはさまる
- 歯がぐらぐらする
- 歯茎から膿が出る
- 噛むと歯が痛い
- 歯医者さんには、ほとんど行かない

歯が抜ける

高血糖だと歯周病が重症化

インスリンの働きが悪くなる

歯周病
歯周病菌



炎症物質

糖尿病



重症

歯周病による炎症物質が増加

歯を失う

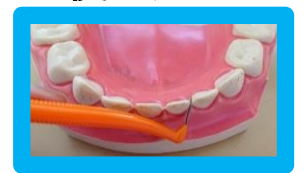
軟食、甘い食品が増える

重症

糖尿病合併症にならないようにお口のケアが重要です。

歯間ブラシの正しい使い方

定期的に歯の掃除(歯石除去) 効果的な歯磨き



上の歯
上から斜め下向きに挿入 (Vの字)

下の歯
下からすくい上げるように挿入 (二等辺三角形)

- ・左右、前後の側面に しっかり寄せつけてこする
- ・歯茎も一緒にこする

