

## ★歯周病を治して糖尿病のコントロールを良くしよう！

### 【歯周病をチェック】

- ・ 歯肉がムズムズする感じがある
- ・ 朝起きた時、口がネバネバする
- ・ 口臭がある
- ・ 歯茎が赤くなる、歯磨きなどで出血する、腫れる
- ・ 食べ物が歯にはさまる
- ・ 固いものが噛めない、噛むと痛い・出血する
- ・ 歯茎がピンクではなく、赤や赤紫になっている
- ・ 歯茎を指で押すと、ぶよぶよして血やウミなどが出る
- ・ 歯がグラグラする

※3つ以上の項目が当てはまる方は、歯医者さんで定期検診を!!



### ★口の中の清潔を保つには

- ・ 毎食後に正しいブラッシングを行い、歯周病の原因となる歯垢を取り除きましょう。
- ・ 歯茎をマッサージして歯肉を強くしましょう。
- ・ 歯1本1本を、力を入れすぎず丁寧に磨きましょう。
- ・ 6カ月に一度は、歯科医院で歯石を取ってもらうようにしましょう。

(歯石を自分で取ることは出来ません。歯石除去により歯周ポケット内の細菌が1/10に減少すると言われていています)

- ・ 歯の間の汚れは歯ブラシで落としきれないので、歯間ブラシやデンタルフロスを使って汚れを残さないように。
- ・ 入れ歯をお使いの方は、細菌が繁殖しやすいので、入れ歯をいつも清潔にしましょう。
- ・ 禁煙を心がけましょう。  
(ニコチンは血流を悪くさせるので、糖尿病治療にも悪影響を及ぼします)
- ・ 歯医者さんを受診する時は、糖尿病であることを必ず伝えましょう。  
(歯の治療は、血糖コントロールに大きく影響することがあります)
- ・ 抜歯の際は、必ず事前に主治医に相談しましょう。  
(抜歯すると出血が止まりにくく、感染しやすくなります)

