

糖尿病患者さんが心がける 歯周病の予防

オーラルセルフチェック

あなたはYesがいくつありますか？ 該当する項目があれば歯周病の可能性がります。すぐに歯科医を受診しましょう。

- | | Yes | No |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ● グラグラ動く歯がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯を磨いたとき歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯がしみる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯のすき間が広がってきた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 歯ぐきが下がり、最近歯が長くなったような気がする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 口臭があると言われる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 食べ物が噛み切りにくくなってきた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 朝起きたとき口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 食べ物が歯の間によくはさまる | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ● 近親者が重度の歯周病である | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

自分の歯で
おいしく食事するためにも
より良い生活習慣を
心がけよう

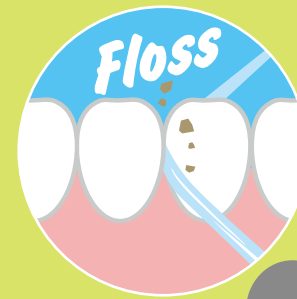


ONETOUCH®

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
メディカルカンパニーライフスキャン事業部
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>

コンシューマーカンパニー

<http://www.listerine-jp.com>
<http://www.reach.jp>
<http://www.nicorette-j.com>



糖尿病と歯周病は
密接に関係しているんだ



監修: 西村 英紀 先生 (九州大学大学院歯学研究院 口腔機能修復学講座 歯周病学分野 教授)
山根 公則 先生 (NTT西日本中国健康管理センタ 所長)

ONETOUCH®

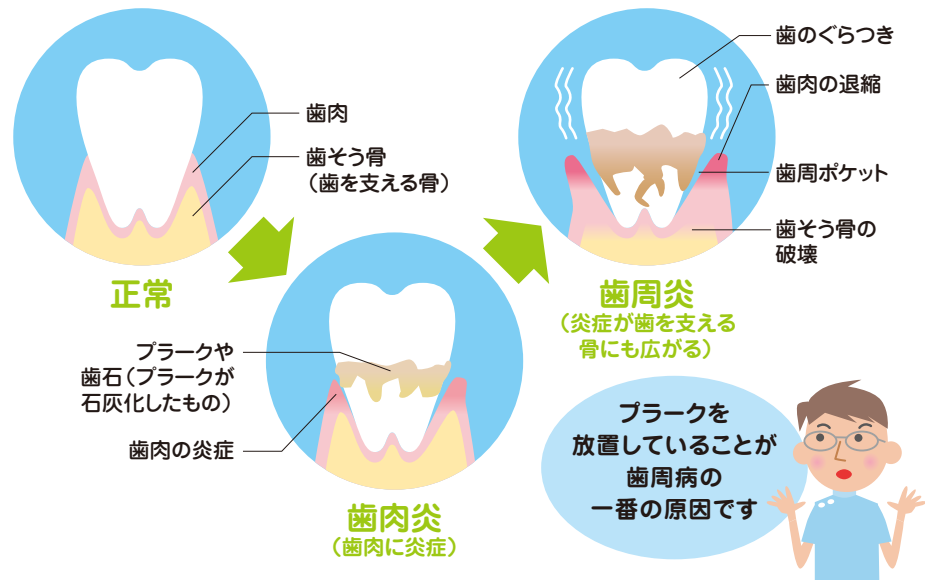
歯周病と糖尿病は お互いに悪い影響を及ぼしています。

糖尿病の人は歯周病になりやすく、また反対に歯周病が糖尿病や動脈硬化を悪化させることが分かっています。

歯周病って、どんな病気？

歯周病とは、プラーク（歯垢）が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。プラークとは「細菌のかたまり」で、放置しておくと歯を支えている骨を破壊し、歯を失うことにもなります。

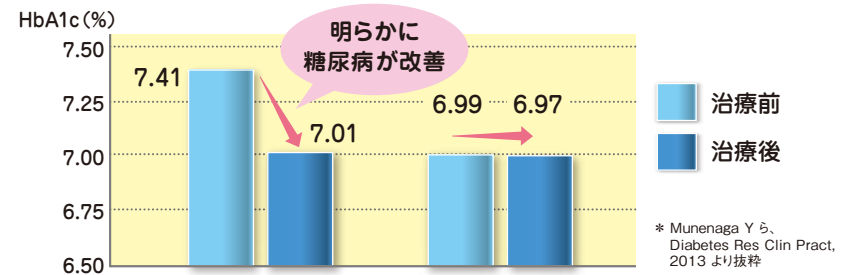
●歯周病の進行過程



歯周病は糖尿病の6番目の合併症であり 糖尿病を悪化させる原因でもあります

糖尿病の患者さんは、唾液の分泌が少なく、プラークがつきやすくなります。そのため歯周病の発症リスクは健康な人の2~3倍といわれます。また免疫機能の低下で、細菌に対する抵抗力が低く、歯周病が悪化しやすくなっています。しかし歯科を受診し、こうして悪化した歯周病に対して治療を行うと、糖尿病が改善することが明らかになっています。よりよい血糖コントロールのためにも、歯周病治療は大切です。

■歯周病の治療で糖尿病が改善 (HbA1cの変化)



糖尿病患者さんの4~5人に1人は重症な歯周病があるといわれています

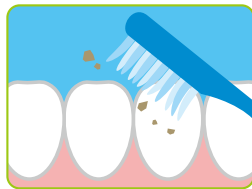


歯周病の予防にはプラークを取り除くことが大切。 3ステップケアを始めましょう。

歯周病を予防する上で大切なことは、「細菌のかたまり」であるプラークを取り除くことです。通常の歯のブラッシングに加え、フロッシングやマウスウォッシングの組み合わせが効果的です。

ステップ① ブラッシング

まず歯ブラシを使って、歯の表面のプラークを全体的に取り除きましょう。大切なのは歯と歯ぐきの間のみぞなど、歯ブラシの届きにくいところを丁寧に磨くことです。

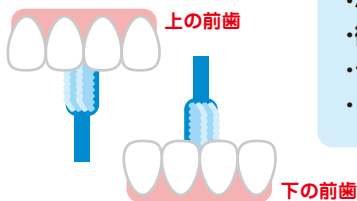


●ブラッシングのコツ

- 1 歯の側面は、ブラシの毛束の下端を垂直(90度)に当て、小さざみに30回ほど動かします。
- 2 歯と歯ぐきの境目は、ブラシの下端を45度の角度に当て、小さざみに30回ほど動かします。

- 3 白歯の上面は、ブラシを当て、小さざみに動かします。

- 4 上下の前歯の裏は、ブラシを立て、ブラシのつま先を使って磨きます。

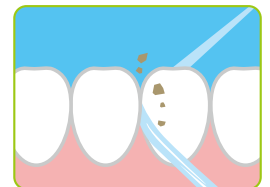


歯ブラシを選ぶポイント

- ・小さめのヘッド
- ・衛生的なナイロン製
- ・やわらかめの毛先
- ・1~2カ月使ったら交換

ステップ② フロッシング(歯間部清掃)

ブラッシングだけでは、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目などのプラークの磨き残しが多く、歯周病やむし歯の原因になります。歯間部のプラークを取り除くために、フロッシングも併せて行いましょう。

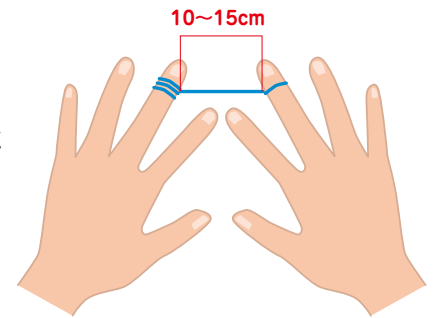


参考 <http://www.reach.jp>

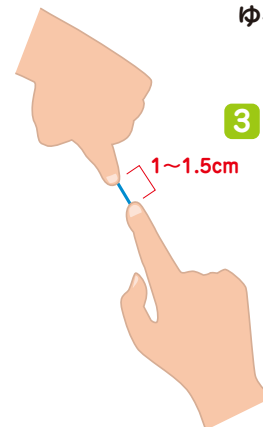
●デンタルフロスの使い方

- 1 フロスを約40センチに切ります。

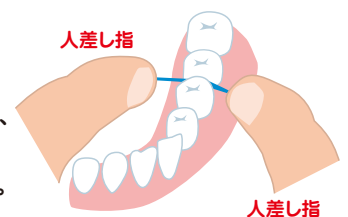
- 2 中指の間隔が10~15cmになるように片方の中指に2~3回、残りは別の中指にゆるめに巻きつけます。



- 3 両手の人差し指で、指の間隔が1~1.5cmを目安にフロスの糸がぴんとはるようにおさえます。

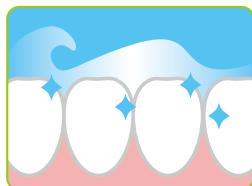


- 4 歯と歯の間にやさしくフロスを入れて、上下にしごいてプラークを取り除きます。



ステップ③ マウスウォッシング

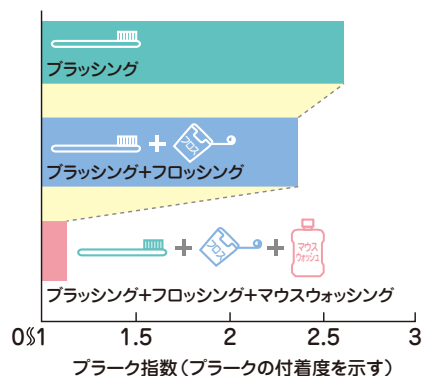
最後に、薬用成分の入ったマウスウォッシュで、ブクブクうがいをして、お口全体を殺菌・洗浄し、プラークの付着を防ぎましょう。薬用成分の入ったマウスウォッシュは、口臭予防にもなります。



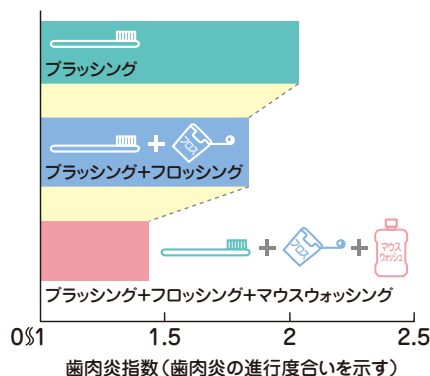
3ステップケアで 予防効果が大幅にアップします

歯肉炎がある人を対象に、3つのグループに分けてケアをしてもらった結果、6カ月後には、3ステップケアのグループは、プラークも歯肉炎も大幅に減少・改善しました。

■プラーク除去率



■歯肉炎改善率



いずれも、指数の小さい方がより良好といえます。

*Sharma N. et al. JADA 2004;136:496-504

生活習慣を見直し 歯周病を予防しましょう。

入れ歯はいつも清潔に

入れ歯をお使いの方は、カビなどが繁殖しないように、いつも入れ歯を清潔に保ちましょう。



禁煙を心がけましょう

タバコを吸う人は吸わない人より歯周病になりやすいことが分かっています。タバコに含まれる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。禁煙グッズも上手に利用しましょう。

参考 <http://www.nicorette-jp.com>

口の中の異常を感じたら 早めに歯医者さんを受診しましょう

次ページのセルフチェックを参考にして、口の中の異常を感じたら、早めに歯科医を受診するように心がけましょう。

歯科医を受診するときの注意

- ・糖尿病であることを必ず歯科医に伝え、糖尿病手帳をお持ちの方は持参しましょう。
- ・飲んでいるお薬の種類を伝えましょう。
- ・心筋梗塞などの合併症があれば、症状を正しく伝えましょう。

