

糖尿病のあなた、歯周病ではありませんか？

歯周病セルフチェック



あなたは大丈夫？



歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな体の病気とも深いかわりがあります。次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう。

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してプヨプヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿つみが出たことがある。



《判定》

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

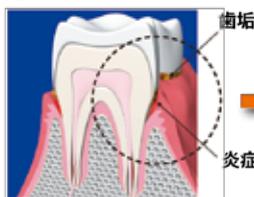
チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



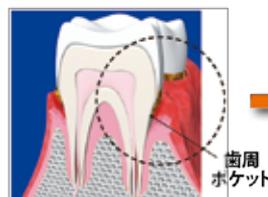
歯周病は静かに進む

I期 歯肉炎



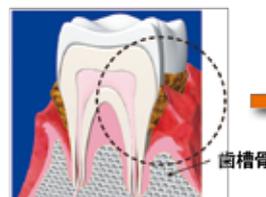
歯ぐきが赤く腫れる

II期 軽度歯周炎



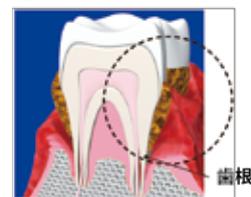
歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができ、血や膿が出ることも

III期 中等度歯周炎



歯周ポケットの奥まで炎症が進み、歯槽骨が溶けて歯がぐらつく

IV期 重度歯周炎



歯槽骨が溶けて歯根が露出。ものが噛めず、歯が抜けることも

出典：公益財団法人 8020推進財団 <http://www.8020zaidan.or.jp/>



糖尿病とは

インスリンが足りなかったり、充分働かないことにより、**血糖値が高**くなってしま病気です。初期には自覚症状が少なく、気づきにくいのが特徴です。

重症化し、合併症（**網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞**など）が現れて初めて気づくことも多い、たいへん恐い病気です。

そして、**歯周病は第6の合併症**とも言われ、糖尿病患者に対しては、歯周病治療を行うことが勧められています。

糖尿病にかかりやすいかどうかのチェックリスト

- 太っている
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 食べ過ぎている
- 朝食は食べない
- お酒をたくさん飲む
- ドリンク剤をよく飲む
- おやつを必ず食べる
- 運動不足である
- 脂っこいものが好き
- ゆっくり休めない
- 甘いものが好き
- ストレスがたまっている
- 夕食が遅く極端に多く食べる
- 40歳以上である
- 食事時間が不規則
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる

糖尿病になっているかどうかのチェックリスト

- このごろ太ってきた
- 下腹部がかゆい
- 食べても食べてもやせる
- 手足がしびれたり、ピリピリする
- とても喉がかわく
- 視力が落ちた気がする
- 食欲がありすぎていくらでも食べられる
- 立ちくらみがある
- おしっこの回数が増えて、量も多い
- 甘いものが急にほしくなる
- 尿のにおいが気になる
- ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
- 全身がだるい
- おしっこが出にくく、出ても残った感じがする
- 疲れやすい
- 足がむくむ、重くなる
- 肌がかゆい、かさつく

引用：厚生労働省ホームページ

**上記の症状にあてはまるものがあれば
糖尿病の検査を受けましょう！**

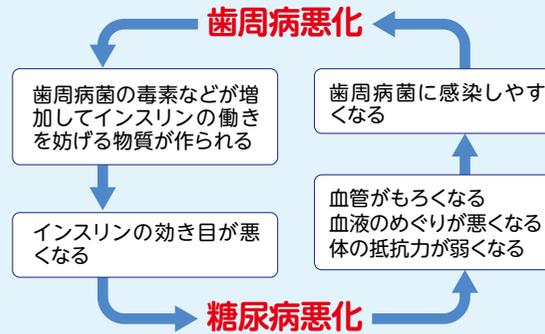
歯周病を治療すると糖尿病もよくなる

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、よく知られていました。さらに、最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるという画期的なデータも発表されています。

歯周病が 糖尿病を引き起こしたり、悪化させることも？

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに、歯周病がひどくなると炎症によって出てくる物質TNF-α（炎症性サイトカイン・生理活性物質）が、インスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

糖尿病と歯周病の関係

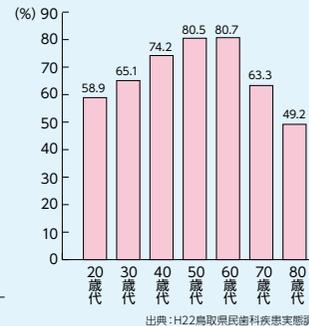


■鳥取県の糖尿病の推計人数 (予備群、有病者)



糖尿病の予備群と有病者は、年々、増加傾向にあります。

■歯周病にかかっている人の割合



歯周病は多くの人がかかりやすい病気で、20歳代以降増加し、歯を失う主な原因となります。

歯周病のあなた!!
糖尿病かもしれません?!!

～歯周病とからだの病気～

歯周病の影響が全身に…

連絡先

一般社団法人 鳥取県歯科医師会

鳥取市吉方温泉3丁目751-5 TEL 0857(23)2621

鳥取県東部歯科医師会 TEL 0857(23)3197

鳥取県中部歯科医師会 TEL 0858(22)5472

鳥取県西部歯科医師会 TEL 0859(33)3864



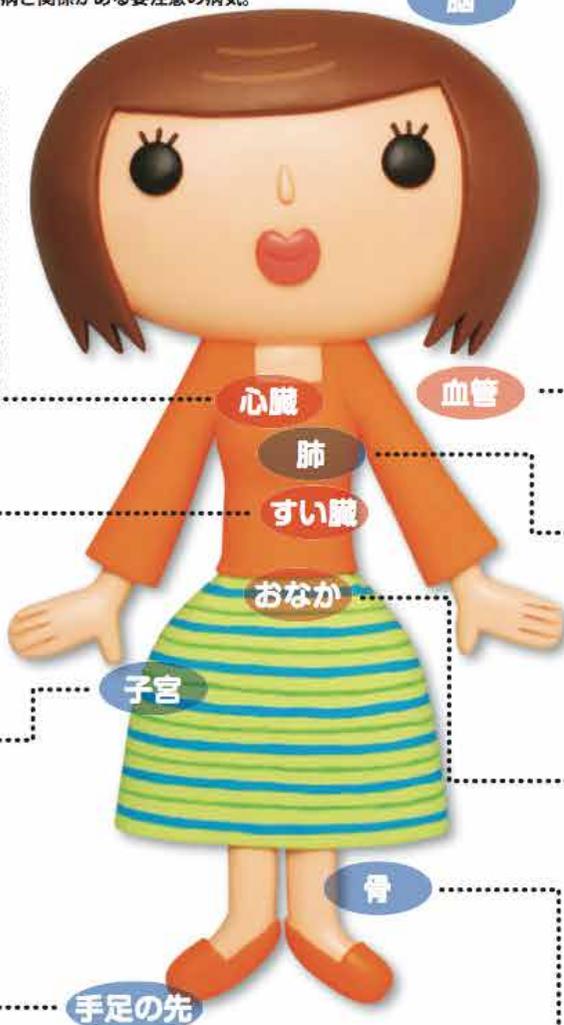
発行 鳥取県・一般社団法人 鳥取県歯科医師会

歯周病とからだの病気

全身のさまざまなところに影響を及ぼす

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物をはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

病名の文字が赤いものは生活習慣病。青はそれ以外の歯周病と関係がある要注意の病気。

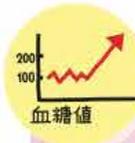


狭心症・心筋梗塞

心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

心内膜炎

心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。



糖尿病

血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらし、歯周病もその一つといわれる。



胎児の低体重・早産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。



パージャー病

手や足のゆび先が青紫色になって強い痛みがおこり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう（壊死）病気。喫煙者に多い。



認知症

物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。



動脈硬化

高血圧や脂質異常が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。



がん

歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんにつながるといわれる。



肺炎

歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。



肥満

肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。



骨粗しょう症

女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。



歯周病

歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐき（歯肉）に炎症をおこしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いネバネバした物質で、この中に細菌がすみついている。手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因に。

歯周病菌

