

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

(令和7年度「歯と口の健康週間」標語)



めざせ!
健康寿命日本一!

vol. 177

奈良養生訓



糖尿病のある人 歯科受診を忘れていませんか?

糖尿病のある人は、**およそ2倍歯周病にかかりやすい**という研究報告があり※1・2、血糖管理が十分でない人は、歯周病をより悪化させ、歯を失うリスクがあることがわかっています※3・4。また、歯周病の悪化により、**かむ機能が低下**することで、野菜の摂取が不足する一方、糖質の摂取が増加することで栄養バランスが崩れ、糖尿病の悪化を招く可能性が考えられています※5。

※1 Dicembrini I, et al. Acta Diabetol, 57:1405-1412, 2020 ※2 Zheng M, et al. Acta Diabetol, 58 : 1307-1327, 2021
 ※3 Demmer RT, et al. Diabetes Care, 35 : 2036-2042, 2012 ※4 Inagaki K, et al. Diabetol Int, 12 : 52-61, 2020
 ※5 中澤 正絵ら. 日歯周会誌, 62 : 74-81, 2020



歯周病の口腔内の様子

糖尿病治療に併せて歯周病治療も必要です



特に注意!

●歯が揺れてきている人 ●歯ぐきから出血のある人
歯周病が進行しているかもしれません

歯科受診で歯周病の状態を確認してみましょう

2型糖尿病では**歯周病治療**により**血糖値**が**改善**する可能性があります
 現在歯科通院中の人、歯周病管理の継続が血糖値管理のためにも必要です

歯周病リスクチェック

- 歯ぐきから出血したり、赤色や紫色に腫れたりしている
- 歯がグラグラして硬いものが食べにくい
- 若い頃より歯が伸びたように見える
- あまりよくかめない
- 歯科受診時に歯周病だといわれたことがある
- 直近1年間に歯科医院を受診していない
- かかりつけ歯科医がない

チェックが無い場合

歯周病のリスクは少ないですが、定期的に歯科医院の受診を継続しましょう。

チェックが1、2個の場合

歯周病の可能性があります。歯科医院で確認してもらいましょう。

チェックが3個以上の場合

歯周病が重症化している可能性が高いです。早めに歯科医院で相談しましょう。

歯周病が心配な人は、**かかりつけ医、かかりつけ歯科医、薬剤師、看護師、栄養士などに相談**しましょう

歯周病の
かかりつけ歯科医
を探そう

日本歯科医師会
奈良県の歯医者さん一覧



糖尿病の
かかりつけ医
を探そう

厚生労働省
医療情報ネット(奈良)

