

糖尿病及び  
糖尿病予備軍の方の

## お口チェック!

お口の中でどこが気になりますか?  
チェックを入れてみましょう。

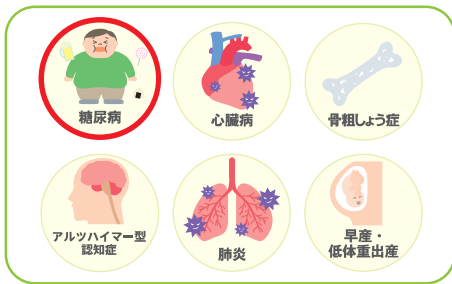
- ・むし歯がある .....
- ・歯がしみる .....
- ・歯ぐきから血が出る .....
- ・歯ぐきが赤く腫れている .....
- ・歯がぐらぐらする .....
- ・歯が長くなった気がする .....
- ・口臭が気になる .....
- ・口がネバネバする .....
- ・歯の間に食べ物が挟まる .....
- ・口がよく渴く .....

※チェックリストで気になるところがありましたら、かかりつけの歯科医師、  
歯科衛生士にご相談ください。



## 歯周病は全身疾患と関係している!

近年、歯周病が様々な全身疾患と関係していることがわかってきました。このリーフレットは糖尿病の患者さんにとってほしいお口の変化とセルフケアのポイントについてまとめました。糖尿病とうまく付き合うためにお役立てください。



かかりつけの歯科医院は  
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を健康に維持するために、定期検診や専門的なお口のケアを受けましょう。

### かかりつけの歯科医院

歯科医院名

住所

TEL

担当歯科医師

担当歯科衛生士

歯科衛生士はお口の健康を通じて  
健やかな生活を支援します

監修:公益社団法人 日本歯科衛生士会

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19  
URL: <http://www.jdha.or.jp>

制作:サンスター株式会社

糖尿病との付き合い方

## ORAL CARE FOR DIABETIC PEOPLE

糖尿病の方のお口のケア

毎日のお口のケアと  
歯科での専門的なケアが  
**糖尿病の**  
悪化を予防します!



糖尿病と向き合うあなたを  
医科と歯科が連携して支援します

# きれいなお口で

## 血糖をコントロールしましょう！

### 糖尿病になると起きやすいお口の変化について

#### 歯周病になりやすく重症化しやすい

糖尿病と歯周病は互いに深く影響しています。糖尿病になると免疫力や組織の回復力が低下し、細菌に感染しやすく、傷の治りが悪くなります。そのため歯周病になりやすく、重症化しやすい特徴があります。

また、歯周ポケットからサイトカイン(悪玉物質)が分泌されインスリンの働きが妨げられ、血糖コントロールが悪くなります。このように、歯周病を放置すると糖尿病を悪化させます。

#### お口が乾燥しやすくなる

糖尿病になると唾液の分泌が少なくなり口が乾きやすくなります。

口が乾くと細菌の塊であるプラーク(歯垢)が歯の表面につきやすくなり、むし歯や歯周病を悪化させてしまいます。このため、お口の清潔が極めて重要です。

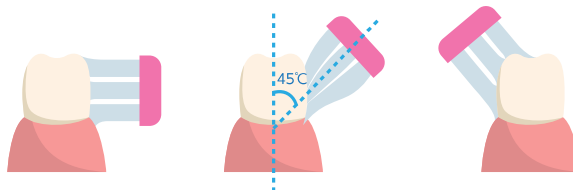
かかりつけの歯科で  
定期的なチェックを受けましょう！

日頃からお口に合わせたセルフケアと  
かかりつけの歯科での専門的な管理を受け、  
お口の健康を保ちましょう。

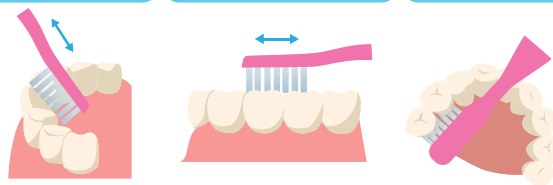


### 歯みがきのポイント

表側のあて方 歯と歯肉の境目のあて方 表側のあて方



前歯の裏側 奥歯の噛み合わせ 奥歯の裏側



ハブラシを縦にあてて縦方向に動かします。

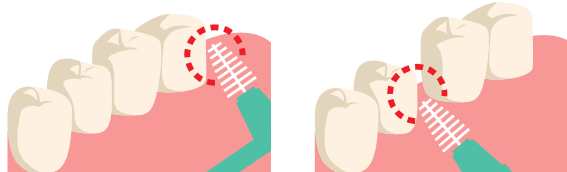
奥歯の噛み合わせは毛先をしっかりと当てて前後に動かします。

いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。

### 歯間ブラシやフロスで清掃効果がアップします

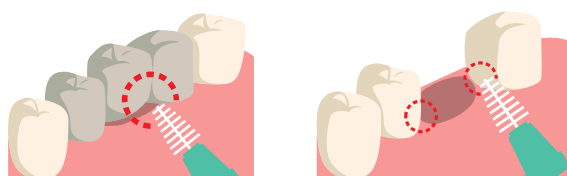
一番奥の外側

歯並びが乱れている所

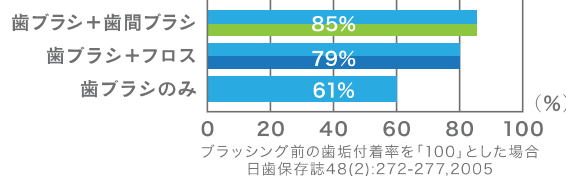


ブリッジの下

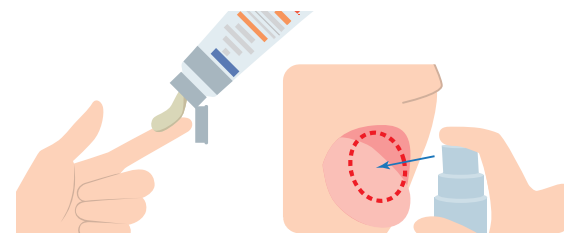
歯が抜けている所



### 歯間清掃具を用いた時の歯間部の歯垢除去率

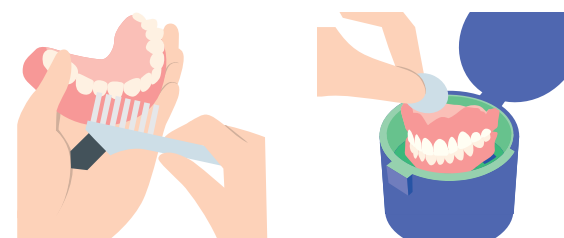


### お口の乾燥を予防しましょう



食事をゆっくりよく噛んで唾液の分泌を促しましょう。また、渇きが強いはお口専用の保湿剤を使いましょう。

### 入れ歯のお手入れも大切です



毎食後入れ歯をやわらかいブラシで清掃しましょう。  
1日1回は入れ歯洗浄剤を用いて洗浄しましょう。

### よく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることで、満腹中枢が刺激され、  
食べ過ぎを防ぐことができます。