

何でも噛んで食べることができますか？

～糖尿病治療のための歯・口腔についてのお知らせ～

施設名記載欄

糖尿病治療の3本柱の中で食事療法はとても大切です。

それには、**何でも食べることができる歯と口**で、

偏りなく食品、栄養素をとることが必要です。

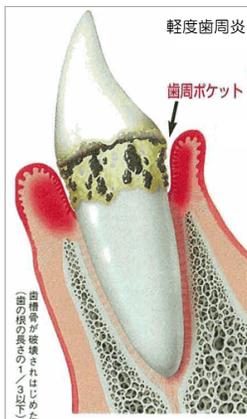
むし歯や歯周病があるとよく噛んで食べることができません。

そして、歯を失う原因の多くは歯周病です。

歯周病は、歯周病菌の感染による歯の周りの組織（歯周組織）の炎症で、歯周組織を破壊し、放置すると歯の喪失に繋がります。また、歯みがき習慣、飲食の習慣、喫煙などの生活習慣が関係しており、進行するまで痛みや自覚症状が少ないので、右のチェックリストにあるような症状が複数ある場合は注意が必要です。

歯周病が重症化すると、歯がぐらぐらして、よく噛めなくなったり、歯を抜かなくてはいけなくなります。

歯周病予防は、歯みがきによる歯垢の除去が基本になります。



日本歯科医師会HPより

歯周病 チェックリスト

- 歯ぐきが赤や紫色に腫れている。
- 歯みがきの後歯ブラシに血が付くことがある。
- 歯ぐきが下がって歯が長くなったように見える。
- 歯と歯の間に隙間ができ、食べ物がよく挟まってとれない。
- 朝起きたとき口の中がネバネバする。
- 歯がぐらぐらする。
- 口臭が気になる。

歯周病は「糖尿病の合併症」のひとつです。

チェックリストは埼玉県歯科医師会ホームページからダウンロードできます

糖尿病と歯周病は、相互に関係があります。

歯周病が進行すると、歯周病菌が原因で生じた物質が血管内に入って全身をめぐる、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げます。

また、糖尿病が進行すると歯周組織の毛細血管が破壊され、免疫力も低下するため、歯周病がより重症化し、治りにくなります。

糖尿病と歯周病を並行して治療することで、相互の改善が図れます。

糖尿病治療とともに歯科医院を定期的に受診して、必要があれば歯科治療を受けましょう。そしてゆっくりよく噛んで食べましょう。

肥満予防になり、糖尿病治療にもプラスになります。