

**お口の健康は保たれていますか？歯周病治療で血糖コントロールしましょう！**

近年、歯周病と糖尿病には密接な関係があることがわかってきています。血糖コントロールの不良は歯周病を悪化させ、歯周病が重症であるほど血糖コントロールは不良となります。



糖尿病ネットワーク <https://dm-net.co.jp/3min/005/5-10.php>

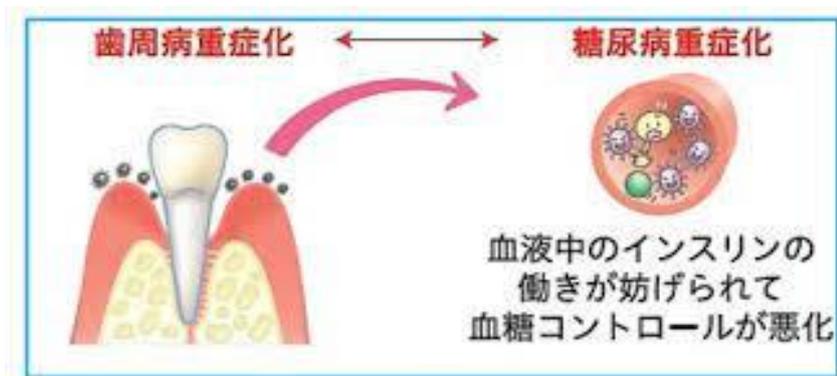
以下のトラブルを自覚することはありますか？お口の中をチェックしてみましょう。

次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。

- 歯磨きの時に出血する
- 朝起きたときに歯肉に違和感がある
- 口臭を指摘された
- 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- 体調が悪くなると歯肉が腫れる
- 歯の揺れを感じることもある

歯周病はプラークが原因で血糖値が高くなります。

出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を經由して血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。



日本臨床歯周病学会 <https://www.jacp.net/perio/effect/>

歯周病治療で血糖値が下がります。

歯周病コントロールは、歯科医院での予防的なケアや専門的なアドバイスを受けるのが有効です。定期的なブラッシング指導を受けることで自己流の間違ったブラッシングの改善にもつながります。かかりつけの歯科医院でチェックとクリーニングを行い、血糖コントロールを改善しましょう。