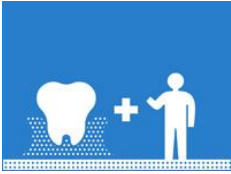


糖尿病通信vol.20

2016年 3月



❁ 糖尿病と歯周病 ❁

歯周病が、糖尿病の合併症の一つであることはご存知ですか？
血糖値が高い状態が長く続くと、歯の周りの血管が弱くなり、
歯周病になりやすくなります。

① 歯周病とは？

歯を支えているハグキ(歯肉)、歯槽骨(しそうこつ)などの病気で、炎症が起こり、ハグキが赤くなったり、腫れたりします。

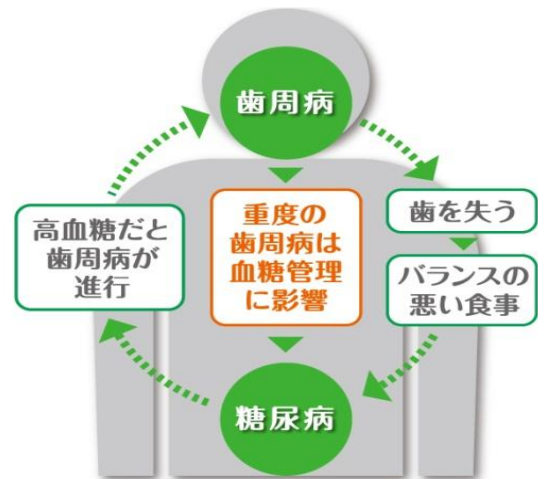


② 歯周病が進行すると...

歯を支えている骨が溶けて、やがて歯が抜けてしまいます。
歯を失うと、食事のバランスが乱れやすく、生活のリズムに影響が出ます。

③ 歯周病予防は？

毎日の正しい歯磨きです！また、定期的に歯科医院での検診や歯石除去を行いましょう。



❁ 歯磨きのポイント

<p>❁ 歯ブラシの大きさ 上の前歯2本くらい</p>	<p>❁ 歯ブラシの毛先 歯とハグキの境目、 歯と歯の間に当てる</p>	<p>❁ 歯ブラシの動き 常に小さく(5~10mm 幅)1本ずつ丁寧に磨く</p>	<p>❁ 歯間ブラシやフロス(糸ようじ)を活用する</p> <table border="1"><tr><td>ブラッシング+歯間ブラシ</td><td>85%</td></tr><tr><td>ブラッシング+フロス</td><td>79%</td></tr><tr><td>ブラッシングのみ</td><td>61%</td></tr></table> <p>歯間部の汚れ除去効果 (%)</p>	ブラッシング+歯間ブラシ	85%	ブラッシング+フロス	79%	ブラッシングのみ	61%
ブラッシング+歯間ブラシ	85%								
ブラッシング+フロス	79%								
ブラッシングのみ	61%								

譜久山病院

歯科衛生士 安岡千夏

TEL078-927-1514