

## 健診や予防処置がカギ!



糖尿病の早期発見のためには、まず健診!糖尿病予防のためにも歯周病予防は大切です。毎日のセルフケアと併せて、かかりつけ歯科へ定期受診し歯石除去等の予防処置を受けることをおすすめします。

## 歯周病は歯を失う原因第一位

### 歯周病をしっかり予防!

自分の歯を守るために、若い世代から備えちょこ!

#### 歯周病のセルフチェック表

質問事項	はい
<input type="checkbox"/> 朝起きたとき口の中がねばねばする	1
<input type="checkbox"/> 口臭があるとされたことがある	1
<input type="checkbox"/> 食事のあと、歯の間にものがはさまる	2
<input type="checkbox"/> 歯肉から出血することがある	3
<input type="checkbox"/> 歯肉がはれることがある	4
<input type="checkbox"/> ぐらつく歯がある	5
<input type="checkbox"/> あまり歯磨きをしない	1
<input type="checkbox"/> タバコをよく吸う	1
<input type="checkbox"/> 歯科診療所には歯が痛いときしか行かない	1
<input type="checkbox"/> ストレスを感じる事が多い	1
<input type="checkbox"/> 骨密度が低いとされたことがある	1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を通じて固いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

#### 合計の点数が

0点	今は歯周病の心配はありません
1～4点	歯周病の代表的症状
5～9点	歯周病にかかっている可能性大
10点以上	歯周病がかなり進行している可能性がある

出典：日本歯科医師会発行「歯周病と糖尿病」  
森山真史著「中高年の歯の病気がすべてわかる本」 主婦と生活社2003より一部改変

## かかりつけの歯医者さんで 診てもらいましょう!

[発行・編集]

高知市医師会・高知市歯科医師会  
高知市薬剤師会・高知市保健所健康増進課

## 糖尿病と歯周病の関係

若いうちから備えちょき!

# ほげいいて ほげいいて 話

成人の  
約8割が  
歯周病



家族みんなで、まあ見てや!



# 糖尿病と歯周病の関係を知ることが健康な生活の「カギ」

## 5人に4人が歯周病

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまったプラーク中の歯周病菌によって歯ぐきに炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまい歯が抜けおちてしまう病気です。

### 若いからと油断しちゃあせんかえ



- 1 歯磨きの時歯ぐきから血が出る
- 2 歯がしみる
- 3 口臭がする

これらに当てはまる人は歯周病に要注意!

進行すると

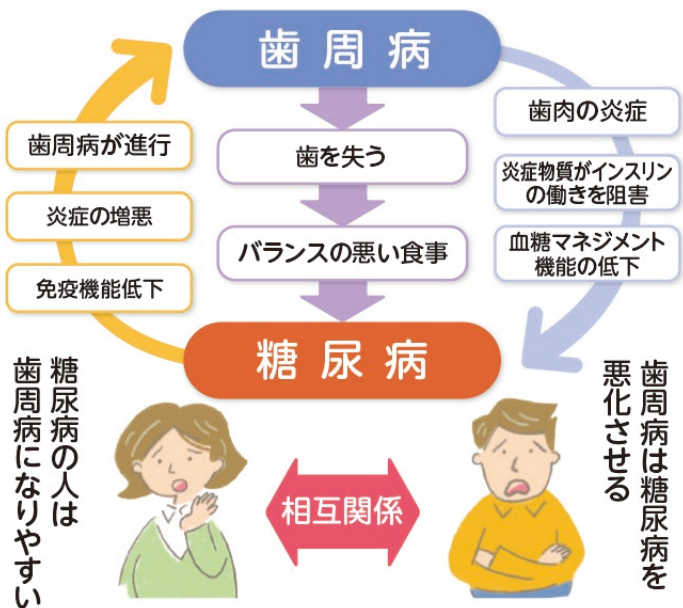
### さまざまな全身疾患の予備軍に!

定期的にお口の中のチェックを受けることが大切です!



## 歯周病と糖尿病の関係とは?

「口の中の病気は全身の病気には関係ない」と考えていませんか? 歯周病は、全身に影響を及ぼす感染症で、糖尿病とは特に深い関係。歯周病の影響で、糖尿病の症状が悪化する場合や、糖尿病の影響で歯周病が治りにくいということもあります。



### 予防と対策のためにチームでサポート

- 歯科医師 ● 歯科衛生士 ● 医師 ● 看護師
- 薬剤師 ● 管理栄養士 ● 保健師



医療連携が「早期治療」のカギ!

## 予防には「早期発見」が大事

若いうちから健診を受けて  
早めの予防を!



### 糖尿病や歯周病予防のために

- 特定健診 (40歳以上)
- 女性健診 (20~39歳)
- 妊婦健診 ● 妊婦歯科健診
- 成人歯周病検診 (40.50.60歳)

チェック

### 1 「かかりつけ」ありますか?

「かかりつけ」の病院や歯科医院、薬局はありますか? 「かかりつけ」を持つことは健康な生活を送るためにも大切です!

チェック

### 2 「かかりつけ」のメリット

- 1 困った時にすぐ対応してくれる
- 2 長い時間をかけて信頼関係を築くことができる
- 3 かかりつけ同士が治療や診査に関する情報交換をしやすくなる