

糖尿病と歯周病の関係！？

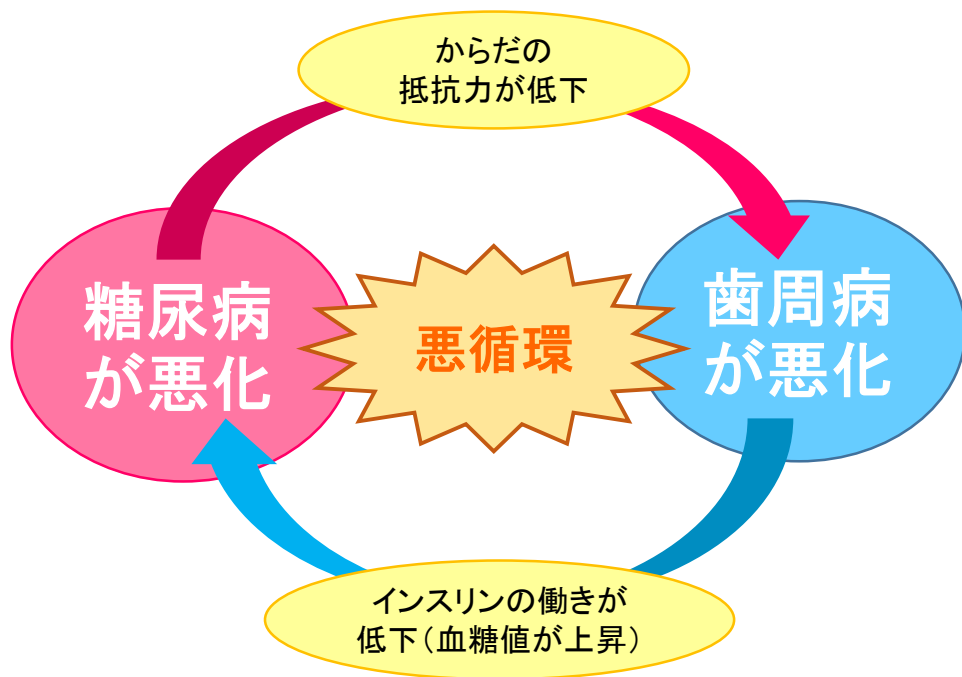
毎日おいしく食べているときには、気がつきませんが歯は痛くなってみて改めて大切さを感じます。「**口の病気は口の中だけのもの**」と考えていませんか？
実は口の中の病気のひとつである歯周病が、身体の中の様々な状態とも関連しているため、身体へも影響を及ぼす・・・ということがわかってきました。
今回は、徳島県民の課題、糖尿病との関係についてお伝えします。

糖尿病とは

食べ物から分解されたブドウ糖が体内に吸収されにくくなり、その結果、血液中に溜まりすぎる病気です。この状態が長く続くと、全身のさまざまな器官に異常が現れます。

歯周病とは

歯を支えている歯ぐきや骨が壊されていく病気です。
日本人成人の約8割がかかっているといわれています。



糖尿病の人は**歯周病**にかかりやすく、
歯周病の人は**糖尿病**が重症化しやすいです。

糖尿病と歯周病の類似点

● **初期は症状に気づきにくい！** ● **生活習慣病！** ● **自己管理が重要！**

まずは、病気にならないように予防することが大切です。
歯周病を予防するには、

- ① 毎日の口の中のお手入れをしっかり
- ② 定期的な歯科健診の受診
- ③ 生活習慣を改めて見直す(食習慣・タバコ 等)

まずは、あなたの今の状態を知り、
あなたに合ったことから始めましょう。

徳島県口腔保健支援センター
(徳島県健康寿命推進課内)
TEL 088-621-2220