歯科編

World Diabetes Day

世界糖尿病デー

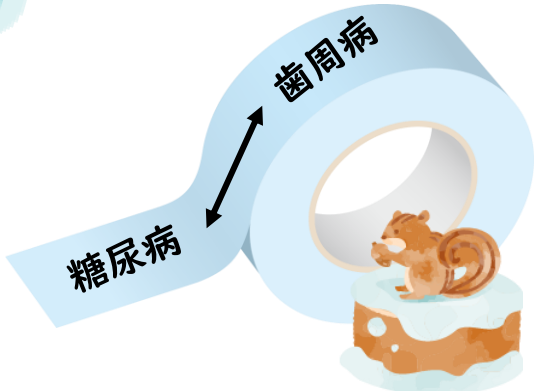
14 November

歯周病は、糖尿病の『第６の合併症』と言われています。

糖尿病と歯周病の両疾患が双方向性に関係するエビデンスが多数報告されています。

コントロールされていない糖尿病患者さんでは、歯周病が重症化し、歯を失うリスクも高いです。

歯周治療によって、HbAlcは、改善すると言われています。
糖尿病治療と歯周治療、両方からアプローチして健康をコントロールしましょう。



歯周病があると糖尿病の治療が困難になりやすい

歯周病

・歯周病菌の毒素や炎症関連物質↑

・血液中の炎症物質↑

・インスリンの効き目が悪くなる

・歯周病菌に感染しやすくなる

・身体の抵抗力が弱くなる

・唾液の分泌が少なくなる

・血液のめぐりが悪くなる

・血管がもろくなる

糖尿病

糖尿病があると歯周病になりやすく重症化しやすい

治療のコントロールしていきましょう

■糖尿病のコントロール（血糖値を良好な状態に維持する）

・食事療法：栄養バランスを考える

・運動療法：運動を取り入れる

・薬物療法：最適な薬の組み合わせ

■歯周病のコントロール（歯周病菌を減らしてよく噛める状態にする）

・セルフケア：毎日のブラッシング、フロスなど取り入れる

・専門的なケア：定期的に専門的な口腔ケアを行う

・咀嚼機能の維持：虫歯の治療など

セルフケア

1～2歯ずつ磨く

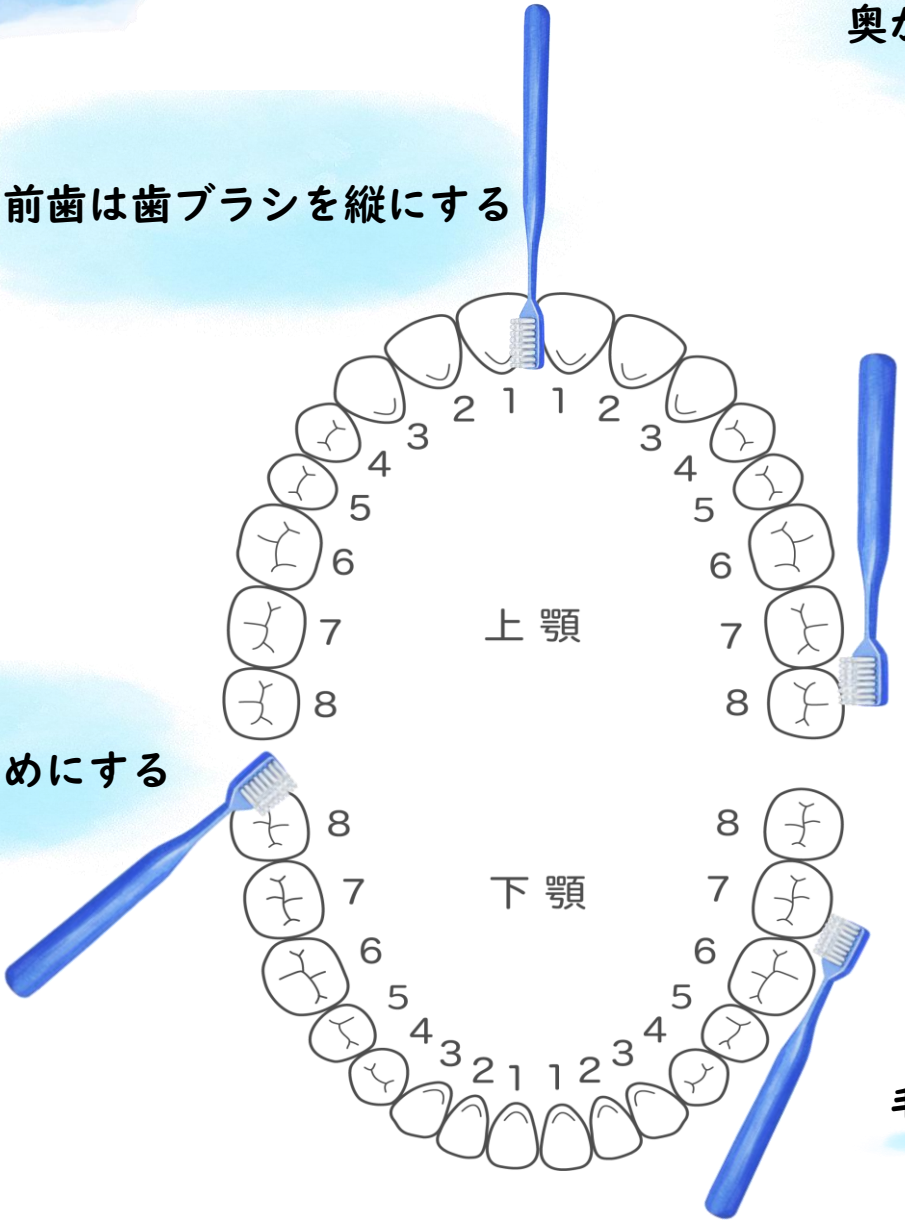
前歯は歯ブラシを縦にする

奥から前に歯ブラシを動かして磨く

小刻みに動かす　5～10㎜

毛先を歯面にきちんと当てる

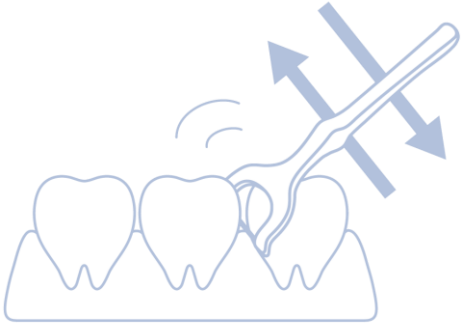
奥歯は歯ブラシをななめにする



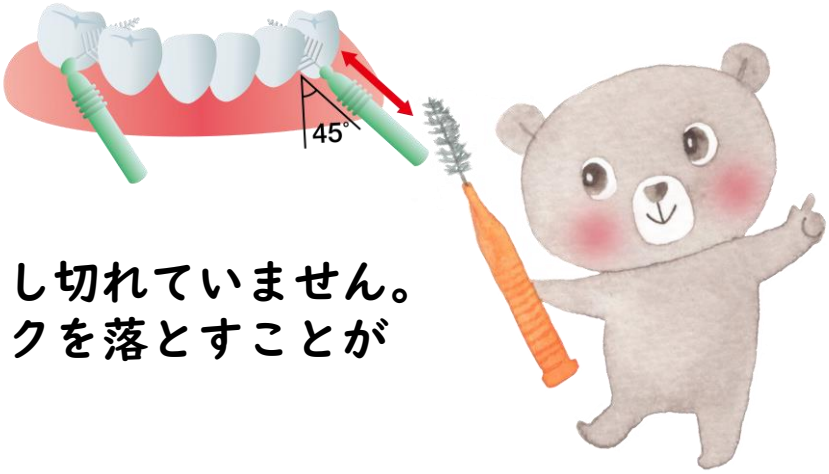
毛先が広がらない程度で磨く

補助的清掃器具も使用しましょう

- タフトブラシ
- 歯間ブラシ
- フロス



歯間ブラシ



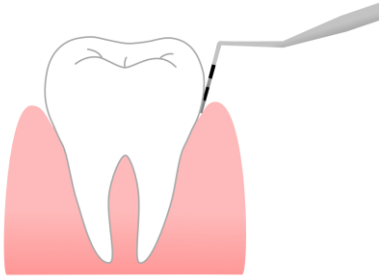
普段の歯磨きは50～70%しかプラークを落とし切れていません。
補助的清掃器具を使用すると80～90%プラークを落とすことができるので、ぜひ使ってみましょう！

「フロスは歯磨きの前に行うことが最も効果的に歯垢を除去する理想的な順序である」
（米国歯周病学会）

プロフェショナルケア

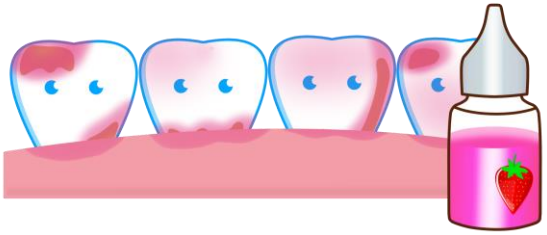
①口腔内検査

歯周組織検査



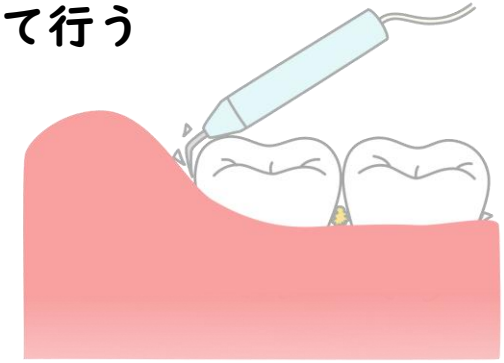
②歯垢染色液にて染めだし

プラークを可視化します



③歯石除去

ハンドスケーラーや超音波スケーラーを用いて行う



④歯面清掃

ブラシやカップにて研磨

歯周病×糖尿病

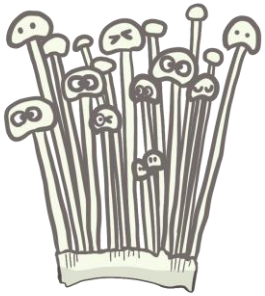
合併症

しめじ

糖尿病性神経症
糖尿病性網膜症
糖尿病性腎症

えのき

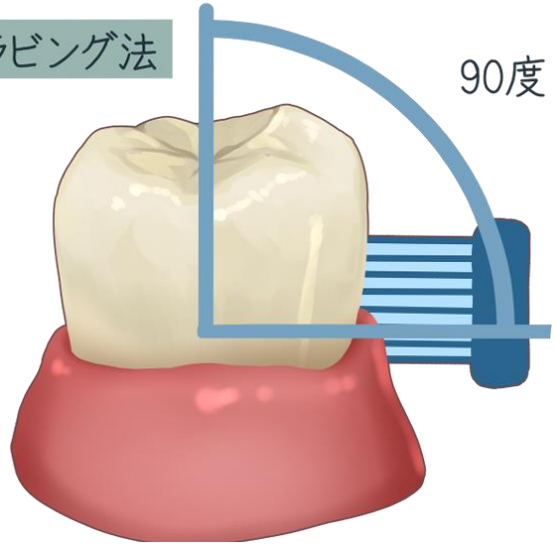
壊疽
脳卒中
虚血性心疾患



＋歯周病

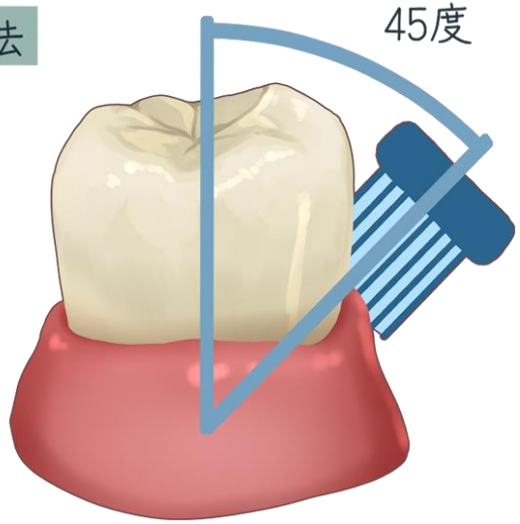
ブラッシングの方法

スクラビング法



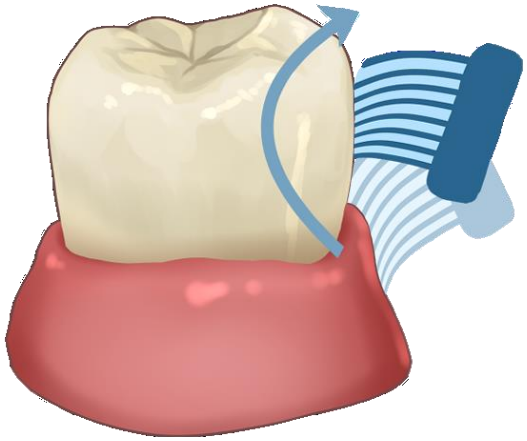
小刻みに動かす

バス法



歯と歯茎の間を磨く

ローリング法



歯肉から歯の方向に向かって磨く