

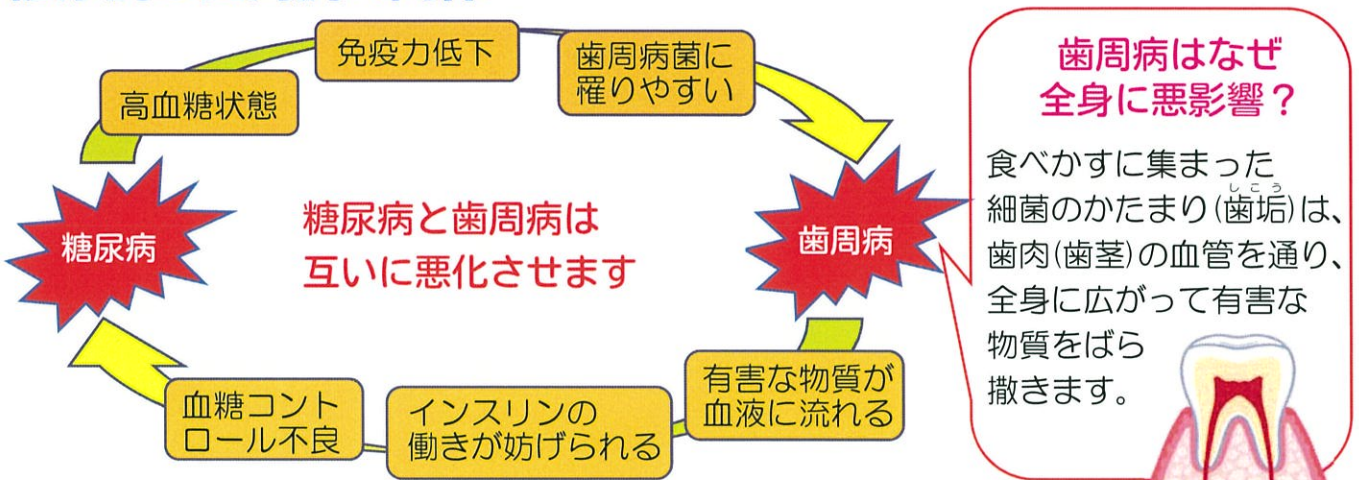
青なぎ通信

2019. 6. 1 (第13号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：氷見市歯科医師会

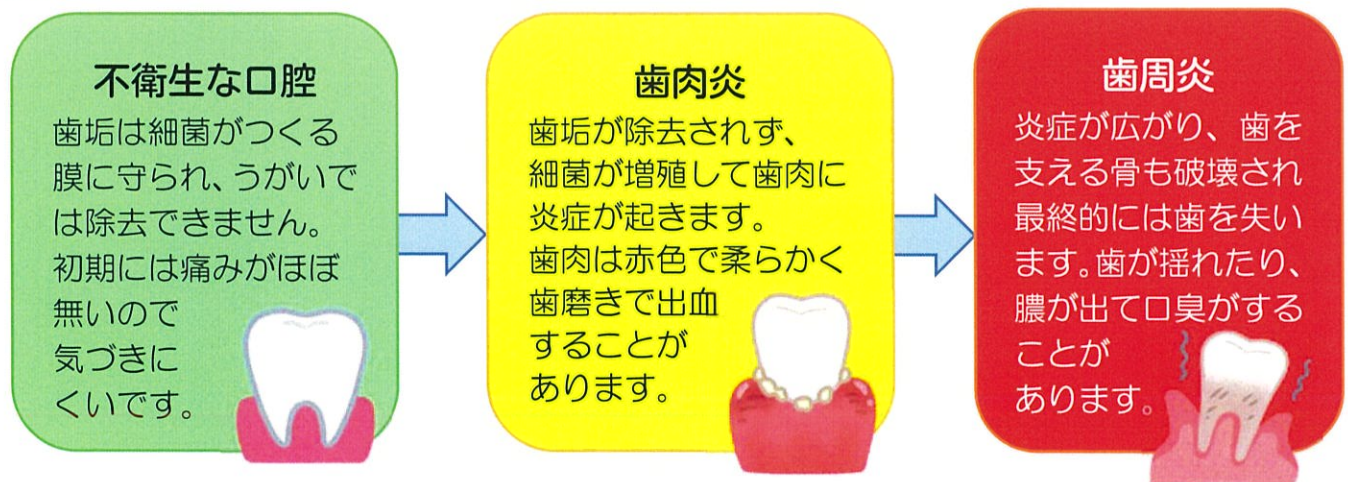
*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と風いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

近年、糖尿病の合併症として歯周病が注目されています。糖尿病では歯周病に罹りやすく、歯周病は血糖コントロールに悪影響を与えることがわかっています。清潔な口腔を保つことは、良好な血糖コントロールの維持や合併症の予防につながります。

糖尿病と歯周病の関係



歯周病の進行



歯周病予防・治療の基本は歯垢の除去

◎食後は歯磨きで歯垢を取り除きましょう

- 歯と歯肉の間に磨き残しが多いです。適宜デンタルフロスを使いましょう。

◎かかりつけ歯科医院をもちましょう

- 自己流の間違った磨き方をしないよう、定期的な指導を受けましょう。
- 年1~2回、専門的な口腔チェックとクリーニングを受けましょう。

