

歯周病セルフチェック

- 歯みがきの時に出血する
- 口臭を指摘されたことがある
- 起きた時に歯肉に違和感がある
- 歯と歯の間にもものが詰りやすい
- 歯肉が下がり、歯が長く見える
- 時々歯が浮いたように感じる
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯の揺れを感じる事がある

チェックが
1~2

歯周病の
可能性があります

チェックが
3~8

歯周病が
進み始めています

歯周病の原因

- 🌟 口腔環境 … 細菌・歯垢（プラーク）、
不良な被せ物、歯ぎしり
- 🌟 生活習慣 … 不良な歯みがき、喫煙、
食習慣、口呼吸、ストレス

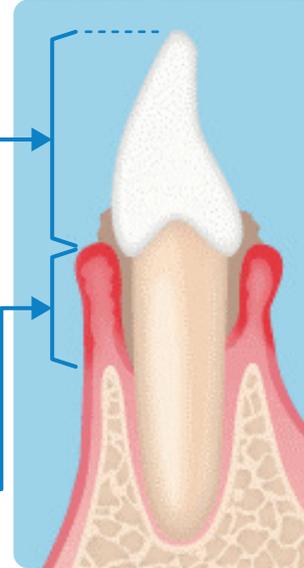
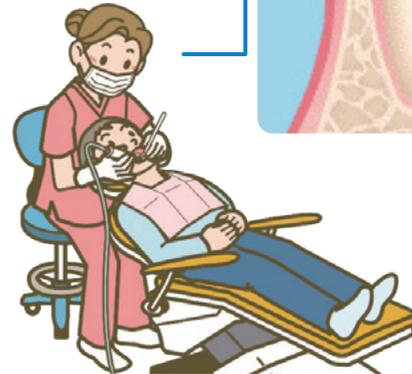
歯周病の予防と治療

歯周病の予防と治療は
毎日のセルフケアが基本です。

毎日のセルフケア
細菌・歯垢
（プラーク）



定期的なプロケア
歯周ポケット
細菌・歯垢・歯石



セルフケアで行き届かないところは
プロに助けてもらいましょう。

かかりつけ歯科をつくり、定期的に
チェックとクリーニングを受けましょう。

※糖尿病手帳をお持ちの方は持っていきましょう

糖尿病 と 歯周病 の深い関係



一般社団法人 筑紫歯科医師会
歯科医療連携室

☎ 092-571-0130

糖尿病と歯周病は相互に影響する

歯周病の症状



歯肉炎

磨き残して繁殖した細菌により歯ぐきが炎症を起こし赤くなる。歯みがきすると出血することがある。喫煙者は出血しないので気づきにくい。



軽度歯周病

炎症により歯ぐきが少し腫れ、セルフケアできない歯周ポケット（歯と歯ぐきの間の溝）ができて始める。



中度歯周病

歯周ポケットの中で細菌が繁殖し歯周病が重度化し、口臭も強くなる。歯のぐらつきを感じる。



重度歯周病

炎症が歯槽骨（歯を支える骨）に波及し、歯がグラグラしてきて歯を失う。中高年が歯を失う最大の原因。

歯周病菌の特徴



● バリアを作りながら繁殖し、うがいでは取れない

● 毒素を出す



● 酸素が嫌いなので磨き残して繁殖する

● 口臭が強い!



歯周病と糖尿病はお互いに影響を与える関係です。歯周病を治すことで糖尿病のコントロールが容易になります。

血糖値が高くなると白血球や免疫にかかわる機能が低下し歯周病に罹り易く重症化し易い

歯周病菌が出す毒素がインスリンの働きを邪魔して血糖コントロールを阻害する

毎日のセルフケアで歯垢を取り除く事を心掛けましょう。加えて歯科医院でのプロケアで歯や口の健康を保ちましょう。

糖尿病の合併症

歯周病は糖尿病の第7番目の合併症とされています

