

11月7日・11月8日は、**「いいな、いい歯の日」**・**「世界糖尿病デー」**！



歯周病とは・・・

歯周病は歯と歯ぐきの境目に汚れ（歯垢）がたまり、その中にひそんでいる細菌（歯周病菌）によって炎症が起こり、出血や腫れが起こる病気です。歯周病は、歯を失う原因の第1位であり、30歳以上の成人の約80%が、歯周病にかかっているといわれています。

歯周病セルフチェック ～思い当たる症状をチェックしましょう！～

全体

- ☐ 口臭を指摘された、自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯の症状

- ☐ 歯と歯の間に物がつまりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わったような気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする

歯肉の症状

- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る



チェックが多いほど、歯周病の可能性あります。

早めに歯科医療機関で検査を受けることをおすすめします。



糖尿病とは・・・

糖尿病は血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。初期は痛みなどの自覚症状が乏しく、病気が進行すると深刻な合併症を引き起こします。糖尿病の合併症には、腎症、網膜症、神経障害、動脈硬化などがあります。

糖尿病と歯周病は密接に関係する病気です！

糖尿病で高血糖状態が続くと、免疫力が低下し、細菌やウイルスが感染・増殖しやすく、糖尿病が悪化すると歯周病も悪化します。また、歯周病の菌から出る毒素が血液を介して全身に広がり、それがインスリンの働きを妨げ、糖尿病が発症・進行しやすくなります。糖尿病と歯周病は悪影響を及ぼし合う一方で、歯周病の治療をすると血糖値も改善することが分かっています。また、食事や運動など生活習慣を改善し、血糖値が安定することで歯周病症状の改善も期待できます。

この機会に一緒に学んでみませんか？

■ けいせんけんこうセミナーでは歯周病についての講話を行っています

【対象】20歳以上の町民 【場所】総合福祉センター「ひまわりの里」

【予約】開催日の2日前まで 【参加費】無料

	日 時	内 容	講 師
第7回	11月12日(水) 13時～14時	《講話》生活習慣病と歯周病について	桂川歯科医院 舟木 和紀 先生