

医師からのメッセージ

糖尿病は、誰がなってもおかしくない病気です。しかし、糖尿病になっても、症状は出ません。しかも、糖尿病の合併症は、とりかえしのつかないところまで進行しないと症状が出ません。合併症を起こさなければ症状がないので、生活の制限を受けることは少なく、健康な人とほぼ同じに生活が可能です。合併症を起こさない大切な事は、早期発見・早期治療です。健診や歯科診療で指摘されたら、迷わずに内科の医療機関を受診してください。

藤沢市 医師会 石原 宏尚 氏

歯科医師からのメッセージ

歯周病は、糖尿病の合併症の一つです。歯周病は、糖尿病以外にも動脈硬化・心臓病・呼吸器疾患・早期低体重児出産など、様々な全身疾患の原因になると言われています。歯周病にかかわらず、お口の健康を保つためには、日々のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアが必要です。健口（けんこう）を維持する習慣を身に付けてください。

藤沢市 歯科医師会 鈴木 聡行 氏

薬剤師からのメッセージ

何となく調子が悪いけど、病院に行くほどでもないし。そんな時は、ぜひ、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。普段、病院や薬局には縁がないという元気な方こそ、あくすり相談薬局を活用して頂きたいと思います。どうぞお気軽にお立ち寄りください。なお、薬局へお越しの際は、必ずあくすり手帳をお持ちください。薬剤師が責任を持ってアドバイスいたします。

藤沢市 薬剤師会 ササヤマ 宍山 実紀 氏

健康づくり課 より

「口は健康の入り口」と言われるようになり、健康な口を維持することは健康長寿には欠かせないものです。快適な生活につながるように生活習慣を見直し、定期的にかかりつけの医療機関で健診を受けるようにしましょう。



糖尿病と歯周病の怖い関係

下
が
ら
な
い
血
糖
値

治
ら
な
い
歯
ぐ
き



糖尿病と歯周病は双方に関係することから、全身の健康の保持増進を図るためには、早期発見・早期治療が大切です。受診に役立てていただくことを目的に、歯科保健推進会議でリーフレットを作成いたしました。

歯科保健推進会議

藤沢市健康づくり課

糖尿病と歯周病の怖い関係 「沈黙の疾患」あなたは大丈夫ですか？



糖尿病

予備軍を入れて
2000万人

(平成28年度 国民健康・栄養調査)

高血糖により
歯周病が進行する

歯ぐきの炎症により
糖尿病が悪化する

歯周病

成人の**約8割**

(平成28年度 歯科疾患実態調査)



糖尿病 は、インスリンというホルモンが分泌されなかったり、身体の中でうまく作用しなくなることで、常に血糖が高い状態になっている病気です。初期は自覚症状が少なく、進行すると、様々な合併症（網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など）を発症する可能性があります。

歯周病 は、歯の周りの汚れ(プラーク)の中の歯周病菌が毒素を出し、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を破壊する病気です。初期は痛みがほとんどなく、静かに進行するため、気が付いた時には歯がグラグラしたり、抜けてしまったりします。また、口の中の問題にとどまらず、全身の病気とも関係があることが分かっています。

糖尿病セルフチェック

- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 最近太ってきた
- すぐに喉が渇き、水をたくさん飲むようになった
- 尿の回数が増え、量が多くなった
- 食べてもやせてしまう
- 身体がだるく、疲れやすい
- 目がかすむ
- 体全体がむくむ
- 手足にしびれを感じる



(参考) 日本糖尿病学会

以上の項目で1つでも心当たりのある場合は、かかりつけ医または糖尿病専門医に、ご相談ください。

歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯を磨いたとき、出血することがある
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がって歯が長くなったように見える
- 歯肉がむずかゆい、痛い
- かたいものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 前歯が出てきたり、歯と歯の間にすき間ができた
- 歯がグラグラする



(参考) 国立国際医療研究センター
糖尿病情報センター

以上の項目で1つでも心当たりのある場合は、歯周病の予備軍です。かかりつけ歯科医にご相談ください。