

歯周病リスクチェック

- ☐ 歯ぐきから出血したり、赤色や紫色に腫れたりしている
- ☐ 歯がグラグラして硬いものが食べにくい
- ☐ 若いころより歯が伸びたように見える
- ☐ あまりよく噛めない
- ☐ 歯科受診時に歯周病だといわれたことがある
- ☐ 直近1年間に歯科医院を受診していない
- ☐ かかりつけ歯科医がない

チェックが無い場合

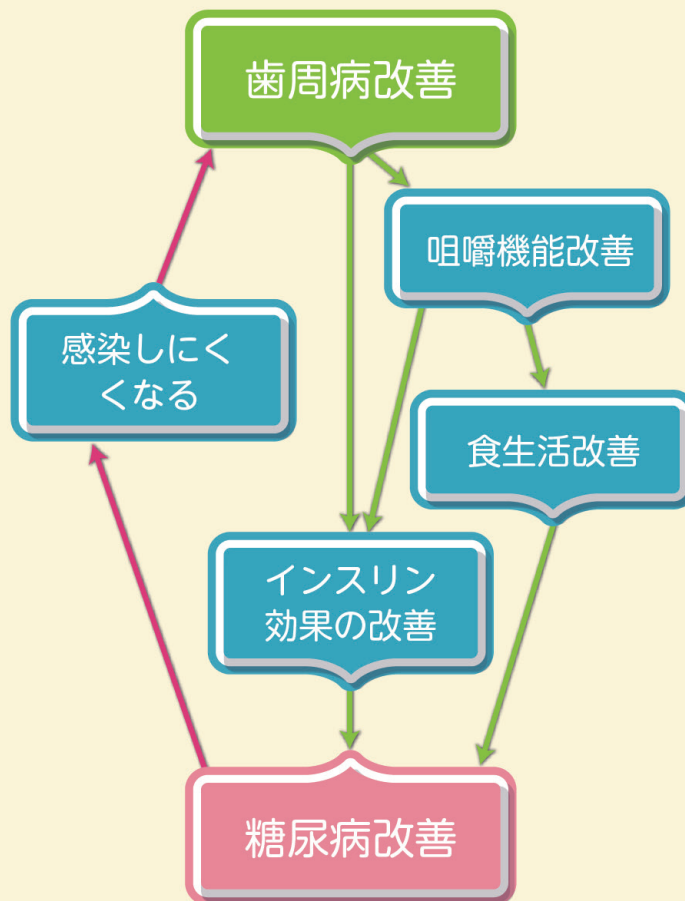
歯周病のリスクは少ないですが、定期的に歯科医院の受診を継続しましょう。

チェックが1, 2 個の場合

歯周病の可能性があります。歯科医院で確認してもらいましょう。

チェックが3 個以上の場合

歯周病が重症化している可能性が高いです。早めに歯科医院で相談しましょう。



歯周病が心配な方は、
かかりつけ医、かかりつけ歯科医、
薬剤師、看護師、栄養士などに相談しましょう

歯周病の
かかりつけ歯科医を探そう



奈良県歯科医師会
歯科医院検索

糖尿病の
かかりつけ医を探そう



医療情報ネット
(ナビイ)

糖尿病のある方、歯科受診を
忘れていませんか？

糖尿病と歯周病の 関係について



奈良県
Nara Prefecture



NARA DENTAL ASSOCIATION
一般社団法人 奈良県歯科医師会

糖尿病になると 歯周病にかかりやすく、 悪化しやすい

糖尿病のある方では、およそ2倍歯周病にかかりやすいという研究報告があります^{1,2)} また、血糖管理が十分でない方は、歯周病をより悪化させ、歯を失うリスクがあることがわかっています^{3,4)}

歯周病の悪化に伴い咀嚼機能が低下することで、野菜の摂取が不足し、糖質の摂取が増加することで栄養バランスが悪くなり、糖尿病が悪化する可能性が考えられています⁵⁾



歯周病の口腔内の様子
医療法人 こうの歯科医院 河野寛二先生提供

歯周病の治療をすると 血糖管理の改善に有効

- 歯周病を有する糖尿病患者に対して、歯周病治療は、血糖管理 (HbA1c) の改善に有効であり、強く推奨されています¹⁾
- また、歯周病の治療を行うことにより、糖尿病の合併症である網膜症、腎症、神経障害などの細小血管障害や虚血性心疾患、脳卒中などの大血管障害の発生を減少させることが期待できます¹⁾
- 歯周病治療に加えて咀嚼機能の改善を行うことにより、食事の丸飲みが減少し、食物繊維の摂取が増加するなど食生活が改善し、血糖管理の改善につながる可能性があります²⁾



- 1) 糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン 改訂第3版2023
- 2) 中澤 正絵ら. 日歯周会誌, 62 : 74-81, 2020

糖尿病のある方、 歯科受診を 忘れていませんか？

- 糖尿病の改善のためには、食事療法、運動療法、薬物療法のほかに、歯科医院で行う歯周病治療、咀嚼治療も必要です
- 現在歯科通院中の方も、歯周病、咀嚼機能管理の継続が血糖管理のためにも必要です



歯科受診で歯周病の 状態を確認してみましょう



歯が揺れてきている方
歯ぐきから出血のある方



特に注意！

歯周病が進行しているかもしれません

2型糖尿病では
歯周病治療により
血糖値が改善
される可能性が
あります

