

歯医者さんからの『すこやかだより』  
～上齋原歯科診療所 澤田所長～



## 糖尿病と歯周病

近年、糖尿病と歯周病には大きな関係性があることが解明されています。歯周病にかかると、歯周病菌の持つ毒素が血管を通じて全身に運ばれ、さまざまな影響を及ぼします。なかでも血糖値コントロールに影響するとの報告があります。

### そこで!! 歯周病セルフチェック!

これは、糖尿病の方を対象に作られたものですが、その他のみなさんにも同じことが考えられますので、ぜひチェックしてみてください!

|     | セルフチェック項目             | ☑(チェック) | 点数 |
|-----|-----------------------|---------|----|
| 1   | 朝起きたときに口の中がネバネバする     |         | 1  |
| 2   | 口臭があるといわれたことがある       |         | 1  |
| 3   | 食事の後、歯と歯の間に物が挟まりやすい   |         | 2  |
| 4   | 歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある |         | 3  |
| 5   | 歯ぐきのはれることがある          |         | 4  |
| 6   | ぐらつく歯がある              |         | 5  |
| 7   | あまり歯みがきをしない           |         | 1  |
| 8   | タバコをよく吸う              |         | 1  |
| 9   | 歯科医院には歯が痛いときしか行かない    |         | 1  |
| 10  | ストレスを感じることが多い         |         | 1  |
| 11  | 骨密度が低いといわれたことがある      |         | 1  |
| 合 計 |                       |         |    |

☑(チェック)を付けた項目の合計は何点だったでしょうか。  
気になるところがあれば歯科を受診してみましょう!

#### <結果>

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| 0点(青信号)     | 今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで定期的に検査を受けましょう。 |
| 1～4点(青～黄信号) | 歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。歯みがきと定期的な歯科健診を受けましょう。               |
| 5～9点(黄信号)   | 歯周病にかかっている可能性大。歯科医院を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。     |
| 10点(赤信号)    | 歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科医院を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいてください。   |

日本歯科医師会発行『歯周病と糖尿病(パワーポイントによる資料集)』より一部改変

口の中の問題は、うっかり見過ごしたり、つい後回しにされがちです。でも、口の中も体の一部! 鏡野町では、6～7月の集団健診会場で「歯科健診」を実施しています!  
心身の健康と共に、お口の健康も大切に!