

「沈黙の疾患」 あなたはご存知？

# 糖尿病と歯周病



## 糖尿病

予備軍を含めると、日本人の  
約2000万人以上

糖尿病と歯周病の  
危険な関係

- ◆歯周病が悪化すると、歯周病菌が炎症を引き起こす物質を出し、血液中のインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化します。
- ◆糖尿病の方は歯周病になりやすくなります。

歯周病と糖尿病を並行して治療することで、  
相互の改善・向上が図れます。

## 歯周病

日本人の  
約5000万人以上



# 糖尿病と歯周病チェックリスト

痛みや自覚症状が少ない糖尿病と歯周病。あなたもご自分でチェックしてください。

糖尿病 チェックリスト	
チェックポイント	チェック欄
1 家族（血縁者）に糖尿病がある	<input type="checkbox"/>
2 定期的な運動習慣がない	<input type="checkbox"/>
3 20歳代前半より体重が増えている	<input type="checkbox"/>
4 甘いものや脂っこいものを好んで食べる	<input type="checkbox"/>
5 最近よくのどが乾き、水分を多く取るようになった	<input type="checkbox"/>
6 おしっこの回数が増えた 変な臭いがしはじめた すぐに消えない泡ができる	<input type="checkbox"/>
7 21時以降に食事をとることが多い	<input type="checkbox"/>

※糖尿病と言われたことのある方は、担当医に必ずお伝えください。

歯周病 チェックリスト	
チェックポイント	チェック欄
1 口が臭いと 言われたことがある	<input type="checkbox"/>
2 歯をみがくと 出血する	<input type="checkbox"/>
3 歯ぐきが腫れて ブヨブヨしている	<input type="checkbox"/>
4 冷たいものや熱いものが 歯にしみる	<input type="checkbox"/>
5 口の中がネバネバする	<input type="checkbox"/>
6 歯がグラグラする	<input type="checkbox"/>
7 食後や寝る前に 歯みがきをしない	<input type="checkbox"/>

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。

一つでも該当される方は、**医院および歯科医院にてご相談ください。**

糖尿病連携手帳（公益社団法人日本糖尿病協会発行）もご活用ください。