

デンタルパスポート

糖尿病 歯周病
連絡のーと



徳島県・徳島県歯科医師会

え!

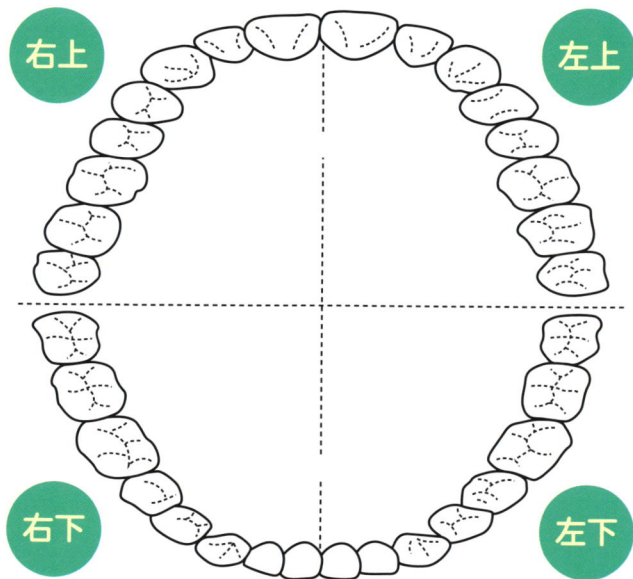
糖尿病と歯周病って 関係があるってホント？

歯周病は糖尿病の合併症であるばかりでなく、他の合併症と違い糖尿病の本態を悪化させる可能性があります。

この手帳を活用されることにより、歯周病と血糖コントロールの双方が改善されることを願っています。

フリガナ		
氏名		
生年月日	大・昭・平 年 月 日	男・女
住所	〒	
TEL		
●勤務先／緊急連絡先	TEL	
●かかりつけ医	TEL	
●かかりつけ医	TEL	
●病院	TEL	
●かかりつけ歯科医	TEL	

お口の情報



残存歯数

本

CPI検査

(部分的に歯周組織の状態を調べます)

7	6	1	6	7
右上奥		上前		左上奥
右下奥		下前		左下奥
7	6	1	6	7

CPI最大値

参考

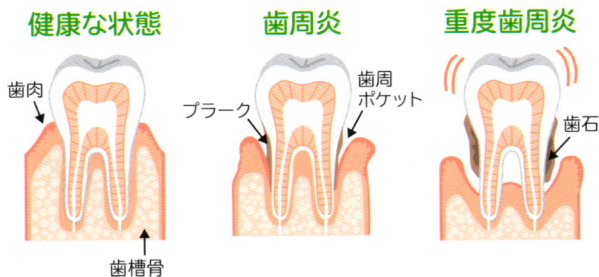
- 0 健康
- 1 プロービング時の出血
- 2 歯肉縁上・縁下歯石
- 3 歯周ポケットの深さが4~5mm
- 4 歯周ポケットの深さが6mm以上

歯周病ってどんな病気？

放置すると歯を失う感染症

歯周病とは、細菌感染によっておこる歯周組織(歯の周りの組織)の病気です。

歯周ポケットにデンタルプラークがたまると、ポケット内の細菌が歯周組織を攻撃します。歯周組織は、炎症・免疫によって防御しますが、このとき、私たちのからだは、炎症性サイトカインを分泌します。この成分が過剰に分泌されると、自らの組織を破壊する現象がおこり、歯槽骨が吸収され、ついには歯が抜けてしまいます。これが歯周病です。



● サイトカインとは

免疫細胞などから作られるタンパク質の一種で、他の細胞に情報を伝える働きを持っている。

糖尿病ってどんな病気？

日本人の5人に1人が糖尿病？

糖尿病は、血糖値の高い状態が続き、それによって全身のさまざまな器官に異常が現れる病気です。インスリンというホルモンは、血液を介して肝臓、筋肉、脂肪組織に運ばれ、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込むのを手助けし、血糖値を下げる働きを持っています。

このインスリンが分泌されなかったり(1型糖尿病)、分泌されてもうまく作用しなくなる(2型糖尿病)と、血液中にブドウ糖がたまり、高血糖の状態になります。

日本では、生活習慣などの環境要因の影響が大きい2型糖尿病の人が、すべての糖尿病の人の90%以上を占めています。

インスリンの2つの役割

- ①ブドウ糖を肝臓に蓄積させ、肝臓からの放出を抑える。
- ②ブドウ糖を筋肉や脂肪組織などに取り込ませる。

1型糖尿病

インスリンが分泌されない、分泌量が少ない。

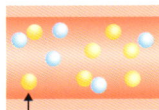
2型糖尿病

インスリンが効果を発揮できない。

.....▶ **血糖値の上昇** ◀



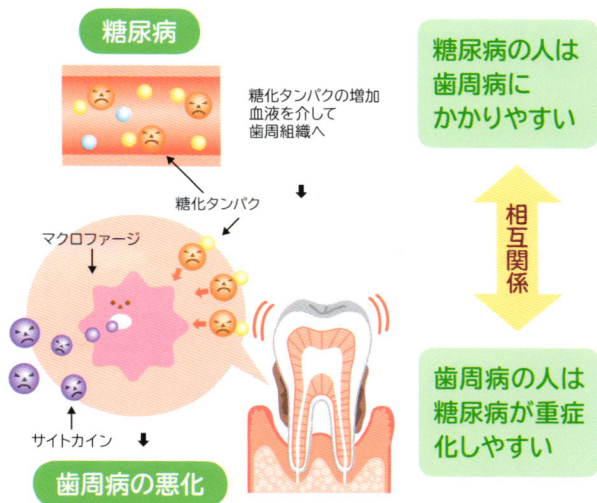
血液中にブドウ糖がたまり、高血糖へ。



▶ **糖尿病**

高血糖が続くと歯周病も悪化する

糖尿病の人は、そうでない人に比べて、中等度あるいは高度の歯周病になる頻度が2～3倍高く、また歯周病の進行が早く、治るのも遅くなります。その理由として、糖尿病の人は、免疫の働きが低下しており、組織を元通りにする力も弱いため、炎症による組織破壊が進行しやすいからです。

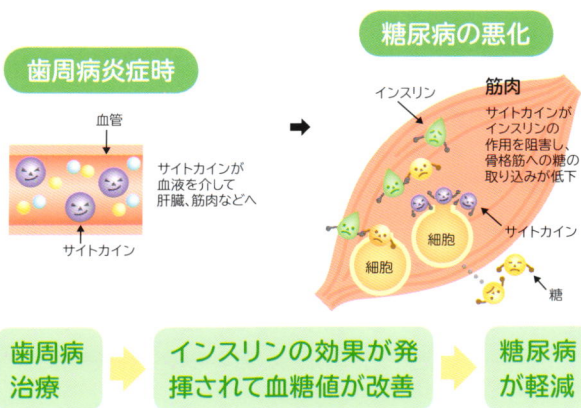


歯周病と糖尿病の関係

歯周病治療で糖尿病が改善

糖尿病をもつ歯周病患者に歯周治療を行うと、血糖値が改善したという報告が多数あります。言い換えれば、歯周病は糖尿病を悪化させる要因の一つである可能性が極めて高いということです。

歯周組織で増加したサイトカインがインスリンの作用を邪魔して細胞内へのブドウ糖の取り込みを阻害し、血糖値を上昇させると考えられます。したがって、歯周治療を行うと、サイトカイン量が減少し、血糖コントロールが改善すると考えられています。



自己分析をしてみよう

ポチ
エック
イントク

自己管理を行う上で大事なものは、各個人に応じたしっかりとした準備です。まずは、自己分析してみましょう。

不規則な生活が続いている

運動量が足りないと感じる

タバコを吸う

夜遅くに食べてしまう

間食をよくとる

酒をよく飲む

食べるのが周りの人より早い

つい食べ過ぎてしまう

歯磨きはサッと終わらせる

毎日は歯を磨けない

歯を磨かないで寝ることが多い

歯のクリーニングを受けたことがない

疲れやすい

体重の変化が激しい

よくのどが渴く

トイレによく行く

最近、目の調子が悪い

手足の感覚が以前と違う

口臭が気になる

口の中がネバネバする

歯が動いたり浮いているような感じ

歯ぐきが時々腫れる

かみ合わせがうまくできない

歯を磨くと血が出る

食べかすがよくつまる

目標を立てよう

●今のあなたの目標

- ストレスのない範囲で自己管理をはじめめるために少しだけ背伸びをした目標を立てましょう。

たとえばあなたなら？

1日1万歩あるく

毎日ラジオ体操をする

禁煙する

休肝日を設ける（週に2日以上）

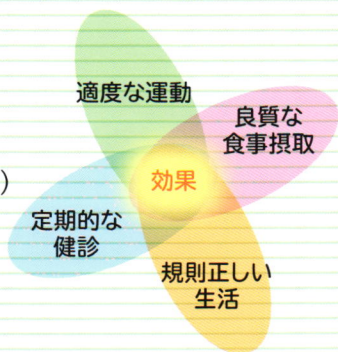
寝る前3時間は何も食べない

まず野菜から食べる

食べたら5分間歯を磨く

歯間ブラシとフロスを使う

食事のとき一口で30回かむ 等々



糖尿病の運動療法

運動療法は糖尿病治療の大きな柱です。ぜひ運動を生活習慣として続けていきましょう。

こんな方は要注意…ドクターにご相談を

目や腎臓、神経の合併症がある方。血糖や血圧のコントロールが著しく不良の方など。

運動をするとどんな効果がありますか

●急性効果

運動することで短時間で血糖値を下げたり、食後の上昇を抑えたりできます。

●慢性効果

運動を継続することで体力が高まり、基礎代謝も上がります。インスリンの働きや動脈硬化を改善し、これらが血糖のコントロールに役立ち、また合併症を予防できます。

どのような運動をどれくらいやったらいいですか？

有酸素運動

血糖コントロール

レジスタンス運動

エネルギー消費を高める、減量

動脈硬化、合併症予防



自転車



ウォーキング



踏み台運動

筋力強化により腰や膝の痛み予防

スクワット



基礎代謝の向上



腹筋運動



背筋運動

買い物、通勤などで歩いたり自転車に乗ったりして目標1日1万歩。できれば10～60分まとまった時間の運動を行いましょ。う。「ややきつい」くらいまでの強さで。

週2～3回を目標に。1種目20～30回で5～10分間実施。筋肉にだるさを感じるまで反復しましょう。ジムでのマシンを使ったトレーニングも有効です。

糖尿病の食事療法

食事療法が大事ってホント？

糖尿病疾患では、インスリンの量が不足したり、効きにくい状態となって利用されないブドウ糖が血液中にあふれた状態になります。これを防ぐためには食事の量を生活活動量に見合うように心がけることが大切です。

食事療法は効果のある治療法のひとつです。

さらに、内服治療やインスリン治療を行う場合であっても、食事療法は治療の効果をあげる大切な治療法です。

あなたに必要なエネルギー量(kcal)とは…

標準体重(kg) [身長(m)×身長(m)×22] × 仕事の強さ(25~30kcal)

- 身長1.65mの人の必要エネルギー量は $1.65 \times 1.65 \times 22 \times (25 \sim 30)$ の算出式となり、その人によって1,500~1,800kcalの範囲になります。

腹八分目で動物性脂質(肉など)を減らして、食物繊維を多くとりましょう

バランスの
良い食事



記録をつけよう

からだの状態

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

口の中の状態

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記録をつけよう

からだの状態

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

口の中の状態

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記録をつけよう

からだの状態

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

口の中の状態

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記録をつけよう

からだの状態

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c	(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)	
BMI		食後血糖値	(mg/dl)	
血圧	/			(mmHg)
今回の目標				

口の中の状態

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記録をつけよう

からだの状態

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧			/	(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧			/	(mmHg)
今回の目標				

記載日	平成	年	月	日
HbA1c		(%)	空腹時血糖値	(mg/dl)
BMI			食後血糖値	(mg/dl)
血圧			/	(mmHg)
今回の目標				

口の中の状態

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

記載日	平成	年	月	日
残存歯数	(本)	要治療歯	なし・あり	(本)
清掃状態	良好 ・ 普通 ・ 不良			
PCR	(%)			
歯肉の出血	なし ・ 少ない ・ 多い			
今回の目標				
コメント				

MEMO

MEMO

HbA1c コントロール目標

血糖正常化
の目標値

6.0%

未満

合併症予防
の目標値

7.0%

未満

治療強化が
困難な際の目標値

8.0%

未満

*HbA1c(ヘモグロビン エーワンシー) 値とは血液検査のうち血糖状態を知る数値の一つです。HbA1c値は、過去1~2カ月の平均した血糖値であり、糖尿病診断、治療に用いられています。

BMI

ボディマスインデックス

世界共通の肥満度の指標です。

体重(kg)

身長(m) × 身長(m)

やせ	標準	肥満	高度肥満
18.5未満	18.5~25未満	25~30未満	30以上

PCR

プラークコントロールレコード

歯周病に関する指数でプラークの磨き残しを表す指数です。0%は完璧に磨けている、100%は全く磨けていないということになります。

● 一般社団法人 徳島県歯科医師会

〒770-0003

徳島県徳島市北田宮1丁目8-65

TEL 088-631-3977

ホームページ <http://www.tda.or.jp/>

● 公益社団法人 日本歯科医師会

ホームページ <http://www.jda.or.jp/>

おなまえ

糖尿病 歯周病 連絡のーと

徳島県歯科医師会は、この手帳を通じ歯科保健の重要性をご理解いただき成人期の生活習慣改善のお手伝いをいたします。

かかりつけ歯科医にご相談ください。