

糖尿病と歯周病は、負のスパイラル

両方の病気の悪循環により、重症化する恐れがあります！



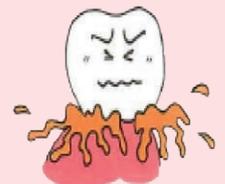
糖尿病

は、血糖値を正常に保つインスリンの働きが悪くなり、血糖が高い状態が続くと発症します。放置すると血管の動脈硬化が進行し、合併症（網膜症、腎症、神経障害、脳卒中、心筋梗塞等）を発症します。さらに、重症化すると人工透析や失明、足の切断等を引き起こします。



歯周病

は、歯周病菌により、歯ぐきに炎症を起こし、放置すると歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまう病気です。歯周病菌は、歯ぐきから毛細血管に侵入し、動脈硬化を進行させ、糖尿病等の生活習慣病、認知症等にも影響を及ぼします。



糖尿病も歯周病も、はじめは症状がありません。
かかっている、気づきにくいので注意が必要です。



まずは、裏面の
チェックをしてみよう

40歳以上の静岡市民の方は1年に1度（4月～翌年3月）
「40歳からの歯科健診（歯周病検診）」が受けられます。

チェックをしてみよう

糖尿病と歯周病は、負のスパイラル

糖尿病 チェック

- なんだか疲れやすい
- 皮膚が乾燥しやすく、かゆいことがある
- 足がつったり、しびれたりする
- のどの渇きを感じる
- トイレが近くなった
- 目がかすむ
- ちょっとした傷が治りにくい

歯周病 チェック

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が、ときどき腫れる
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた
- 歯がグラグラする

チェック なし

定期的にチェックをし、
自己管理をお願いします。

チェック あり

かかりつけ医等
に相談しましょう

市の健康相談の利用や、
薬局の薬剤師に相談もできます。

治療中の方は、

治療の継続を
お願いします

他の病気が隠れている可能性も
あるので、ぜひ、健診・検診も
受けてください。

健康診断 ・ 歯周病検診 を受けよう！

健康診断・保健指導

診療所・総合病院・健診センター・検診車で受けられます。

詳しくはこちら→



歯周病検診

お近くの歯科医療機関で受けられます。

詳しくはこちら→



または「静岡市成人検診まるわかりガイド」をご覧ください。

お問合せ先：静岡市健康づくり推進課

健康診断・保健指導について 054-221-1376 / 歯周病検診について 054-249-3175

作成：静岡県東部健康福祉センター 編集・発行：静岡市健康づくり推進課