

# airiti

## 糖尿病要當心 牙周炎



文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫院糖尿病個案師  
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康專欄編輯小組

「游護理師！牙醫師跟我說，如果我的血糖再不好好控制，牙周病會越來越嚴重！」、「血糖跟我的牙齒有甚麼關係？」王太太一早來衛教室，還沒坐下就拋出她的問題。

### 口腔病變，糖尿病的第六合併症

一般人很難將糖尿病與口腔疾病聯想在一起，許多人認為糖尿病並不會對口腔造成影響，但早在一九九三年美國糖尿病學會就已經將口腔疾病列入糖尿病的第六大合併症，也就是眼睛、神經、心血管、腎臟、下肢與口腔病變。

糖尿病人在長期高血糖環境下，容易造成免疫系統降低，口腔內唾液減少、細菌增多，加上如果平時的口腔清潔習慣不良，那麼口腔問題就浮現了。

您知道嗎？糖尿病人罹患牙周炎是非糖尿病人的二至三倍，二〇〇七年衛生福利部國民健康署調查發現，臺灣有百分之九十二點三的五十歲糖尿病人同時罹患牙周炎，二〇〇八年調查同時發現第二型糖尿病人的牙周炎盛行率高達百分之七十三點五。由以上數據可知糖尿病病人口腔問題的嚴重性與保健的重要。

### 糖尿病人常見口腔問題：

- ★ 口水減少、口乾、口角炎。
- ★ 牙齦腫大。
- ★ 味覺變差。
- ★ 蛀牙。
- ★ 牙齒動搖、傷口不易癒合、容易黴菌感染。

# airiti

## 重視口腔保健， 至少每半年看一次牙醫

口腔病變與糖尿病控制二者間容易形成惡性循環。雖然老生常談，但「預防勝於治療」仍是不二法門！

### 口腔保健方法：

- ★平時就要隨時檢查牙齒健康情形。例如吃冰或熱飲時，牙齒是否會感到酸痛？刷牙時，常常流血？有口臭？牙齦有萎縮、牙縫變大？牙齒搖動？這些常是口腔問題早期症狀，須趕快就醫。
- ★研究指出有清潔牙縫習慣及一天刷牙兩次以上的人，口腔健康較佳，所以做好口腔清潔，於餐後及睡前刷牙可減少細菌滋生、防止蛀牙產生；此外選擇含氟牙膏及軟毛牙刷，每三個月更換牙刷，牙刷刷毛已開叉時就要更換，避免傷害牙齦。
- ★糖尿病人中有抽菸者發生牙周炎的機率會增加十倍，所以如果您有抽菸，可以至醫療院所戒菸門診尋求協助，開始進行您的戒菸計畫！
- ★控制您的血糖！血糖控制不佳者罹患牙周疾病是血糖控制佳者的二點一九倍，可見血糖控制的好壞與牙周的健康是息息相關的。
- ★每半年接受牙醫師定期口腔檢查及潔牙，必要時要增加次數。



攝影／林永森

### 糖尿病人看牙醫時應注意：

糖尿病人在接受牙科治療時，應先評估目前血糖控制狀況以及目前使用中的抗糖尿病藥物，是否會影響牙科治療中及治療後問題產生，建議您：

- ★盡量選擇精神活力較佳的時候就診，通常是早上。
- ★治療前一定要吃早餐，避免低血糖。
- ★告訴牙醫師您的糖尿病史、目前用藥，如果有服用抗凝血藥物更應主動告知牙醫師，避免因服用抗凝血藥物發生牙科術後出血不止的問題。
- ★牙科治療期間糖尿病用藥要正常，做好飲食控制與血糖自我監測。
- ★若被告知要接受牙科手術，因會造成術後腫脹及術後口腔進食困難，可先請教您的糖尿病專科醫師、衛教師及營養師，有關術後如何調配藥物與飲食。

對糖尿病人而言，高血糖會提高身體每個部位受感染的風險，口腔也不例外，所以除了要好好控制血糖，也要維持良好的口腔衛生習慣喔！🌱