

## 糖尿病和口腔健康

本概况介绍解释了糖尿病如何影响您的口腔健康，以及保持良好的口腔健康如何对您的糖尿病产生积极影响。

### 糖尿病如何影响我的口腔健康？

与糖尿病控制良好的人相比，不控制糖尿病的人患牙龈疾病的可能性要高出两倍。

牙龈疾病不仅影响牙龈，还影响支撑牙齿的骨骼。因此，不治疗的牙龈疾病会导致牙齿脱落。有关牙龈疾病的更多信息，请咨询您的牙医。

### 口腔健康如何影响我的糖尿病？

牙龈疾病是由口腔中的牙菌斑引起的炎症性疾病。长期感染（例如未治疗的牙龈疾病）会使血糖水平难以控制。

### 我应该做些什么来降低患牙龈疾病的风险？

- 每天用软毛牙刷刷牙两次，以去除牙齿和牙龈上的牙菌斑。
- 每天用牙线或齿间刷来清洁牙齿间隙。
- 应每天清洁假牙，以去除牙菌斑。
- 戒烟可以改善您的牙齿和整体健康。
- 定期拜访你的牙医。建议糖尿病患者每六个月进行一次牙科检查。
- 应定期请专业人员清除牙齿上的牙结石（牙垢）。

### 与糖尿病相关的其他口腔健康状况

- **蛀牙**：糖尿病会改变口腔里的唾液。牙齿周围的唾液中含有较高浓度的葡萄糖。当牙菌斑中的细菌将糖和精制碳水化合物转化为酸时，就会发生蛀牙。因此，唾液中葡萄糖含量越高，牙齿发生蛀牙的风险就越大。有关蛀牙的更多信息，请咨询您的牙医。



- **口干**：口干症是糖尿病的口腔并发症。其原因尚不清楚，但可能与多尿症（产生异常大量的尿液）或唾液腺变化有关。  
口干可能会增加患蛀牙和牙龈疾病的风险。如果您患有口干症，您的牙医可以提供更多信息和建议。
- **口腔感染**：糖尿病和口干会增加鹅口疮等口腔感染的风险。拔牙或口腔手术后的伤口愈合也可能需要更长时间。

### 我应该告诉我的牙医我的糖尿病吗？

与您的牙医讨论您的糖尿病将有助于他们制定口腔保健计划，帮助您保持口腔健康。  
如果您的牙医了解您的糖尿病状况，可以在胰岛素水平最稳定的时候（即早上）安排预约。

### 请记住

- 如果您的牙龈疾病得到控制，您的血糖水平可能会更容易控制。
- 如果您的糖尿病得到控制，那么您的口腔健康并发症就会比糖尿病未得到控制时更少或不那么严重。

### 如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问[www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 每周七天、每天 24 小时随时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至[oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)