

# 糖尿病人的口腔衛生

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

國際糖尿病聯盟認為牙周病是糖尿病人的重要併發症之一。目前已有研究報告證實，糖尿病人得牙周病的機會比非糖尿病患者高出 2-3 倍，且發現血糖控制不佳的病人，其牙周齒槽骨破壞速度和程度，是控制較佳者的 4-11 倍。因而糖尿病患的口腔保健即成了重要宣導課題。

## \* 糖尿病人常見的口腔疾病

1. 牙齦炎、牙周病
2. 蛀牙
3. 口乾、口角炎、口腔或舌頭有灼熱感
4. 口腔黏膜有黴菌感染或出現扁平苔蘚

## \* 口腔疾病常見症狀

1. 服用冷、熱飲時，牙齒感到酸痛
2. 刷牙時易出血
3. 牙齒會搖動，食用較硬食物感到無力
4. 口腔出現難聞氣味
5. 牙齦萎縮、牙縫變大
6. 牙齦腫脹甚至有膿包或膿液流出
7. 蛀牙或變色
8. 口腔黏膜顏色異常或變粗糙等

若出現上述情形，口腔健康可能已亮起紅燈，即需找牙醫師予以診斷與治療。

## \* 如何維持良好的口腔健康？

1. 良好的血糖控制
2. 執行正確有效的刷牙(潔牙)方法：特別是牙縫及牙齦附近齒頸部的清潔
3. 適宜的飲食習慣

盡可能選用較低酸蝕性的食物，若需食用酸性食物時，建議減少與牙齒接觸時間，且於食用後立即清潔口腔，以降低酸度

4. 定期的牙科檢查與治療

基本上宜每 6 個月看牙醫一次，若有牙周問題宜增加看牙次數。全口無牙者可 12 個月看牙醫一次。

對糖尿病個案而言，除了積極控制血糖於良好範圍外，還需維持良好的口腔衛生加上定期的篩檢，即能有效避免口腔疾病，享受口腔健康及良好的生活品質。