



糖尿病 與口腔 健康



保持牙齒和牙齦
健康的秘訣





我需要 知道什麼？

管控糖尿病不僅需要監測血糖值，還需要注意口腔健康。糖尿病患者出現牙周病和其他口腔健康問題（包括口乾和口腔感染）的風險更高。此外，牙周病會使糖尿病的管控更為複雜，並可能導致血糖難以控制。

如果您有糖尿病，控制血糖、保持良好的口腔衛生和定期看牙醫，就都是保持口腔健康的關鍵。





口腔健康不佳的 體徵有哪些？

- 牙齦腫脹、出血或萎縮（牙周病）
- 持續口臭
- 口腔內傷口需要更長時間癒合
- 口乾
- 口腔內有白斑（鵝口瘡）
- 牙齒或牙齦疼痛
- 牙齒鬆動

將近 22% 的
1 型和 2 型糖尿病患者
受到牙周病影響。¹

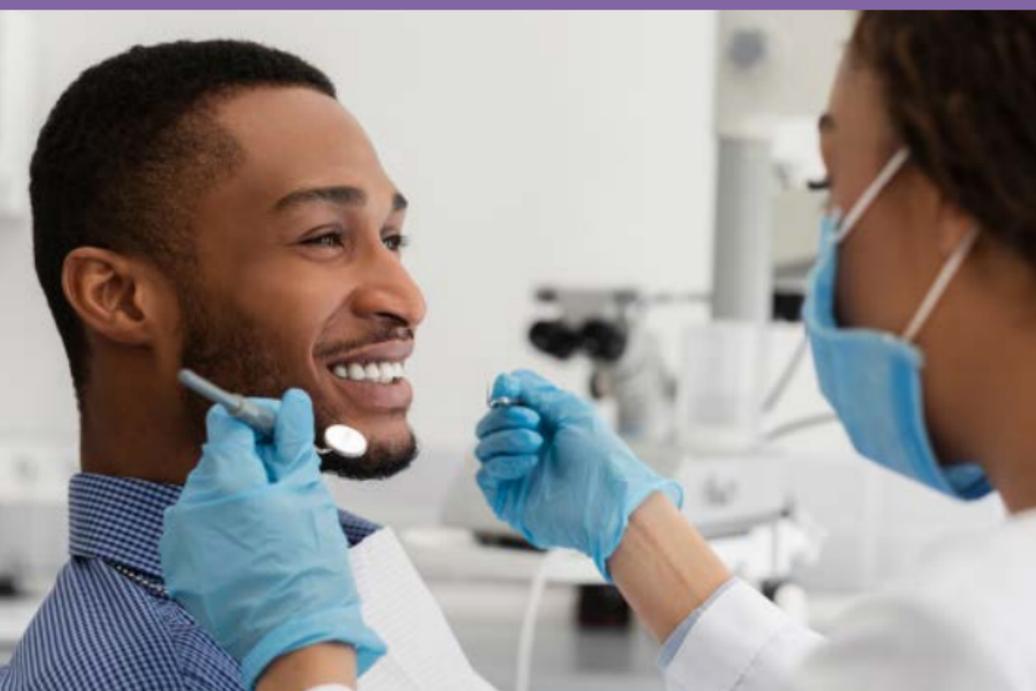
1. American Dental Association. Diabetes and dental health. MouthHealthy。於 2025 年 1 月 15 日讀取。
<https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diabetes>



我應該 去看牙醫嗎？

- 您的牙齦是否發紅、出血、腫脹或疼痛？
- 您會牙痛嗎？
- 您是否口乾或口腔不適？
- 您是否嚐不到食物的味道？
- 您經常口臭嗎？
- 上次看牙醫是否已在超過 12 個月之前？
- 您的牙齒有鬆動的嗎？
- 您咀嚼時有困難嗎？

如果您對以上任何問題的回答為「是」，就該去進行牙醫檢查了！請務必告訴牙醫您的糖尿病況和當前的糖化血色素 (A1C) 檢測值。





我該如何 保持口腔 健康？

養成這些日常生活習慣：

- 每天刷牙兩次，並使用牙線。
- 均衡飲食。
- 限制添加糖的攝入。
- 保證體內水份充足。
- 避免抽煙和飲酒。
- 控制血糖。
- 定期看牙醫。
- 在牙科檢查間隔期內注意觀察口腔內變化。



如需有關糖尿病的詳細資訊，
請致電 **311** 或造訪
nyc.gov/health/diabetes。

如需進一步瞭解如何保持口腔健康，
請造訪 **nyc.gov/health/teeth**。

如需幫忙查找您附近的低收費牙科
保健提供者，請致電 **311** 或造訪
nyc.gov/health/map。

如需協助投保或續保健康保險，請致
電 **311** 或 347-665-0214 或造訪
nyc.gov/health/healthcoverage。