



당뇨병 과 구강 건강



건강한 치아와
잇몸을 위한 팁





알아야 할 것은 무엇인가요?

당뇨병 관리는 혈당 수치를 모니터링하는 것 이상의 노력입니다. 구강 건강, 즉 입의 건강을 관리하는 것도 포함됩니다. 당뇨병이 있는 사람들은 잇몸 질환 및 구강 건조, 구강 감염과 같은 기타 구강 건강 문제의 위험이 더 높습니다. 또한, 잇몸 질환이 있으면 당뇨병 관리가 복잡해질 수 있으며 혈당 조절에 문제가 생길 수 있습니다.

당뇨병이 있다면, 혈당 조절, 올바른 구강 위생 습관, 정기적인 치과 방문이 구강 건강 유지의 핵심입니다.





좋지 않은 구강 건강의 징후는 무엇인가요?

- 붓고, 출혈이 있거나, 후퇴하는 잇몸(잇몸 질환)
- 지속적인 구취
- 입안의 상처가 치유되는 데 시간이 오래 걸림
- 구강 건조
- 입안의 하얀 반점(아구창)
- 치아나 잇몸 통증
- 흔들리는 치아

제1형 및 제2형 당뇨병이 있는 모든
사람 중 거의 22%가 잇몸 질환의
영향을 받습니다.¹



치과를 방문해야 하나요?

- 붓거나, 출혈이 있거나, 부었거나, 잇몸 통증이 있나요?
- 치통이 있나요?
- 입이 건조하거나 자극이 있나요?
- 음식 맛을 느끼는 데 어려움이 있나요?
- 자주 입 냄새가 나나요?
- 마지막 치과 검진 이후 12개월이 넘게 지났나요?
- 흔들리는 치아가 있나요?
- 씹는 데 어려움이 있나요?

이 질문들 중 하나라도 '예'라고 답했다면, 치과 검진을 받을 때입니다! 치과 의사에게 당뇨병과 현재 당화혈색소(A1C) 수치에 대해 반드시 알려주세요.





구강 건강을 유지하기 위해 무엇을 할 수 있나요?

다음 습관들을 일상 루틴에 포함시키십시오.

- 하루에 두 번 이를 닦고 매일 치실을 사용하세요.
- 균형 잡힌 식단을 유지하세요.
- 추가된 당분 섭취를 제한하세요.
- 수분을 충분히 섭취하세요.
- 담배와 알코올 사용을 피하세요.
- 혈당을 관리하세요.
- 정기적으로 치과 검진을 받으세요.
- 다음 치과 검진 전까지 입안의 변화를 주시하세요.



당뇨병에 관한 더 많은 정보를 원하시면 **311**로 전화하시거나 **nyc.gov/health/diabetes**를 방문하세요.

구강 건강 유지 방법에 대한 더 많은 정보는 **nyc.gov/health/teeth**를 방문하세요.

가까운 저비용 치과 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 필요하시면 **311**로 전화하시거나 **nyc.gov/health/map**을 방문하세요. 건강보험 가입이나 갱신에 도움이 필요하시면 **311** 또는 347-665-0214로 전화하시거나 **nyc.gov/health/healthcoverage**를 방문하세요.