



糖尿病 与口腔 健康



保持牙齿和牙龈
健康的秘诀





我需要知道什么？

管控糖尿病不仅需要监测血糖水平，还需要注意口腔健康。糖尿病患者出现牙周病和其他口腔健康问题（包括口干和口腔感染）的风险更高。此外，牙周病会使糖尿病管控更为复杂，并可能导致血糖控制困难。

如果您有糖尿病，控制血糖、保持良好的口腔卫生和定期看牙医，就都是保持口腔健康的关键。





口腔健康不佳的 体征有哪些？

- 牙龈肿胀、出血或萎缩（牙周病）
- 持续口臭
- 口腔内伤口需要更长时间愈合
- 口干
- 口腔内有白斑（鹅口疮）
- 牙齿或牙龈疼痛
- 牙齿松动

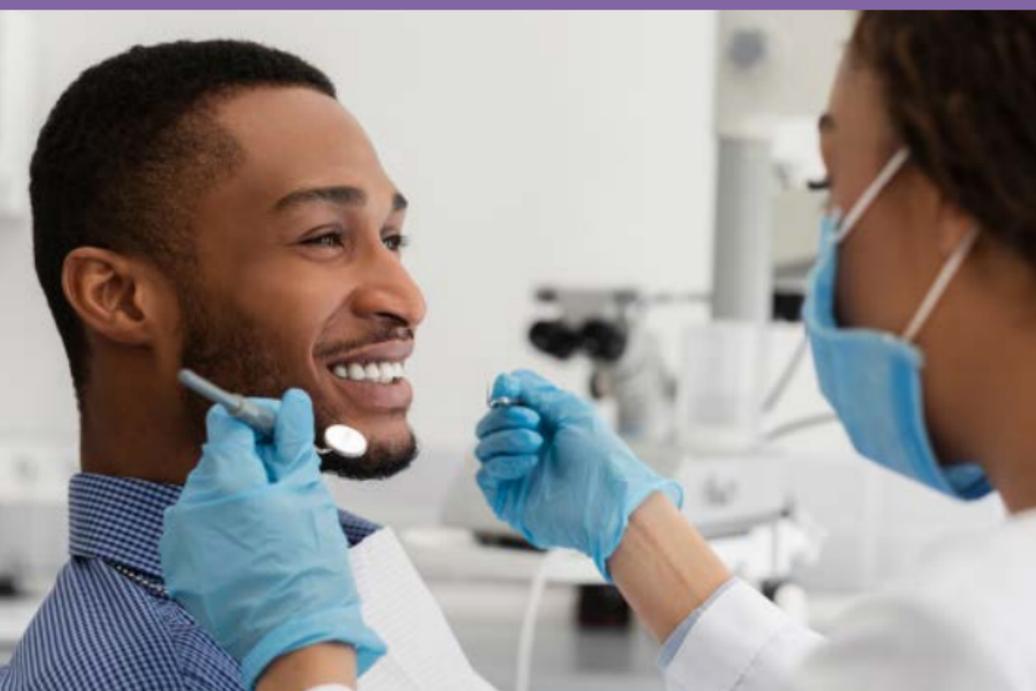
将近 22% 的
1 型和 2 型糖尿病患者
受到牙周病影响。¹



我应该去看牙医吗？

- 您的牙龈是否发红、出血、肿胀或疼痛？
- 您会牙疼吗？
- 您是否口干或口腔不适？
- 您是否尝不出食物的味道？
- 您经常有口臭吗？
- 上次看牙医是否已在超过 12 个月之前？
- 您的牙齿有松动的吗？
- 您咀嚼时有困难吗？

如果您对以上任何问题的回答为“是”，该进行牙科检查了！请务必告诉牙医您的糖尿病况和当前的糖化色素 (A1C) 水平。





我该如何保持口腔健康？

养成这些日常生活习惯：

- 每天刷牙两次，并使用牙线。
- 均衡饮食。
- 限制摄入添加糖。
- 保证体内水份充足。
- 避免吸烟和饮酒。
- 控制血糖。
- 定期看牙医。
- 在牙科检查间隔期内注意观察口腔内变化。



如需获取有关糖尿病的更多信息，
请致电 **311** 或访问
nyc.gov/health/diabetes。

如需更多了解如何保持口腔健康，
请访问 **nyc.gov/health/teeth。**

如需帮忙查找您附近的低收费牙科
保健提供者，请致电 **311** 或访问
nyc.gov/health/map。

如需帮助投保或续保医疗保险，请致
电 **311** 或 347-665-0214 或访问
nyc.gov/health/healthcoverage。