



# 什么是糖尿病以及它如何影响您的口腔健康？

## 详细了解这种健康问题及其对口腔的影响

糖尿病是一种慢性、长期的健康状况，会影响身体将食物转化为能量的方式以及管理血糖水平的能力。糖尿病可能导致严重的健康问题，如心脏病、视力丧失、中风和肾脏疾病，以及口腔健康问题。



## 糖尿病如何影响您的口腔？

- 糖尿病可能会导致口干，从而导致蛀牙。
- 糖尿病也会导致对食物的味觉感知能力下降。
- 在患有糖尿病的情况下，口腔内的小伤口或溃疡更容易感染。
- 牙龈可能会变得敏感和易受刺激，并在刷牙或使用牙线时出血。这些可能是“牙龈炎”的早期症状。
- 随着时间的推移，牙龈可能会萎缩，骨骼可能流失，牙齿可能会松动或脱落。
- 牙龈疾病可能会变得更加严重，并使控制糖尿病变得更加困难。



## 如何保持口腔健康

- 每天用含氟牙膏刷牙两次。
- 每天使用牙线清洁一次牙齿。
- 每年去看两次牙医，进行清洁、X光检查和其他检查。
- 如果您患有糖尿病，请告诉您的牙医。
- 如果牙龈发红、肿胀或容易出血，请去看牙医。这些可能是牙龈疾病的迹象。
- 戒烟，因为吸烟会增加牙龈疾病的风险，并可能加重糖尿病。

资料来源: <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-oral-health.html>

本项目由美国卫生与公共服务部 (HHS) 下属的疾病控制与预防中心 (CDC) 提供财政支持，总额为 3,420,000 美元，全部由 CDC/HHS 资助。本文内容由作者撰写，不一定代表 CDC/HHS 或美国政府的官方观点或受其认可。



CONNECTICUT

Public Health

[ct.gov/dph/oralhealth](http://ct.gov/dph/oralhealth)



扫描下载此文档的西班牙语、意大利语、波兰语、中文或葡萄牙语版本。