



22 SEP, 2026

Don't Ignore Gum Health in Diabetes Prevention and Control

Shin Min Daily News (Sat - Tue), Singapore

糖尿病防治

糖尿病防治 别忽视牙龈健康



文 / 周人杰助理教授
学术研究员
新加坡国立大学
牙科学院

新加坡2016年发起“糖尿病防治运动”，重点放在健康饮食、运动、早期筛查和血糖控制。然而，一个重要的风险因素却鲜少受到关注：牙龈疾病。

糖尿病与牙龈疾病之间存在双向关系。《柳叶刀公共卫生》近期一项分析发现，患有牙龈疾病者患2型糖尿病的风险高19%至26%，糖尿病患者患牙龈疾病的风险则高21%。在新加

坡，约四分之三成年人患有某种形式的牙周疾病，但不到一半糖尿病患者意识到两者之间的关联。

研究也显示，治疗牙龈疾病有助改善血糖控制。一项针对同时患糖尿病和牙周炎患者的研究发现，牙周治疗平均可使糖化血红蛋白（HbA1c）降低约0.7个百分点，血糖控制不佳者改善更明显。因此，牙龈护理可作为糖尿病治疗的重要补

充，但不能取代药物治疗。

为什么两种疾病会互相影响？牙龈疾病始于细菌斑积聚，引起牙龈发炎和出血。早期牙龈炎通常可以逆转，但若不及时治疗，可发展成牙周炎，逐渐破坏牙齿周围的组织和骨骼。

发炎的牙龈组织可让细菌及炎症相关物质进入血液，持续的炎症可能影响身体对胰岛素的反应，使血糖更难控制；另一方面，血糖控制不佳也会影响免疫功能和伤口愈合，加速牙龈疾病

恶化，形成恶性循环。

严重牙龈疾病还可能导致牙齿松动甚至脱落，影响咀嚼。患者可能因此减少摄取蔬果和肉类，转而选择较软的加工食品，进一步影响饮食管理。

与糖尿病一样，牙龈疾病往往经过多年发展，而且早期可能没有疼痛。在新加坡，中重度牙龈疾病从30岁起明显增加，意味着在糖尿病确诊前，牙龈问题可能已经存在多年。

预防并不复杂，关键是

每天认真刷牙，并使用牙线或牙间刷清除牙缝中的细菌斑；漱口水不能取代这些清洁方式。刷牙时经常牙龈出血也不应视为正常，应接受牙科检查。定期检查有助及早发现和及早治疗牙龈炎及牙周炎。

随着新加坡加强糖尿病防治，口腔健康也应受到更多重视。糖尿病患者应把定期牙周检查纳入日常护理。要有效预防和控制糖尿病，除了健康饮食、运动和血糖管理，也别忽略牙龈健康。



22 SEP, 2026

Don't Ignore Gum Health in Diabetes Prevention and Control

Shin Min Daily News (Sat - Tue), Singapore

SUMMARIES

新加坡2016年发起“糖 尿病防治运动”，重点放在 健康饮食、运动、早期筛查 和血糖控制。然而，一个重要的风险因素却鲜少受到关 注：牙龈疾病。 糖尿病与牙龈疾病之间 存在双向关系。《柳叶刀 公共卫生》近期一项分析 发现，患有牙龈疾病者患 2型糖尿病的风险高19%至 26%，糖尿病患者患牙龈疾 病的风险则高21%。在新加坡，约四分之三成年人患有 某种形式的牙周疾病，但不 到一半糖尿病患者意识