

歯周病セルフチェックシート



歯周病が疑われる症状

- ☐ 朝起きたとき口の中がねばねばする 1点
- ☐ 口臭があると言われたことがある 1点
- ☐ 食事のあと、歯の間にものがはさまる 2点



歯周病の代表的症状

- ☐ 歯肉から出血することがある 3点
- ☐ 歯肉がはれることがある 4点
- ☐ ぐらつく歯がある 5点



歯周病にかかりやすい要因

- ☐ あまり歯磨きをしない 1点
- ☐ タバコをよく吸う 1点
- ☐ 歯科診療所には歯が痛いときしか行かない 1点
- ☐ ストレスを感じる事が多い 1点
- ☐ 骨密度が低いと言われたことがある 1点

結果は

☑のついた
項目の点数の

合計

点

点数別結果

0点

青信号

今は歯周病の心配はありません。

しかし、歯周病のごく初期は自覚症状が少ないので、歯科診療所などで定期的に検査を受けましょう。

1~4点

青~黄色信号

歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。

丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診を受けましょう。

5~9点

黄色信号

歯周病にかかっている可能性大。

歯科診療所を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯磨きもしっかり行いましょう。

10点以上

赤信号

歯周病がかなり進行している可能性があります。

必ず歯科診療所を受診し、進行しないよう毎食後丁寧に歯をみがいてください。

(出典) 日本歯科医師会発行「歯周病と糖尿病」
森山貴史著「中高年の歯の病気がすべてわかる本」
主婦と生活社2003より一部改変

糖尿病と歯周病は

深い関係

にあります



歯をまもる君



デンちゃん



ハハハのハーちゃん

©やなせたかし/やなせスタジオ



ハハハ大臣

**歯周病治療で
糖尿病を
改善しましょう**

©やなせたかし/やなせスタジオ

高知県 高知県医師会 高知県歯科医師会

ご存知
ですか？

糖尿病と歯周病の深い関係

糖尿病



高血糖により歯周病が進行する

歯ぐきの炎症により糖尿病が悪化する

歯周ポケット

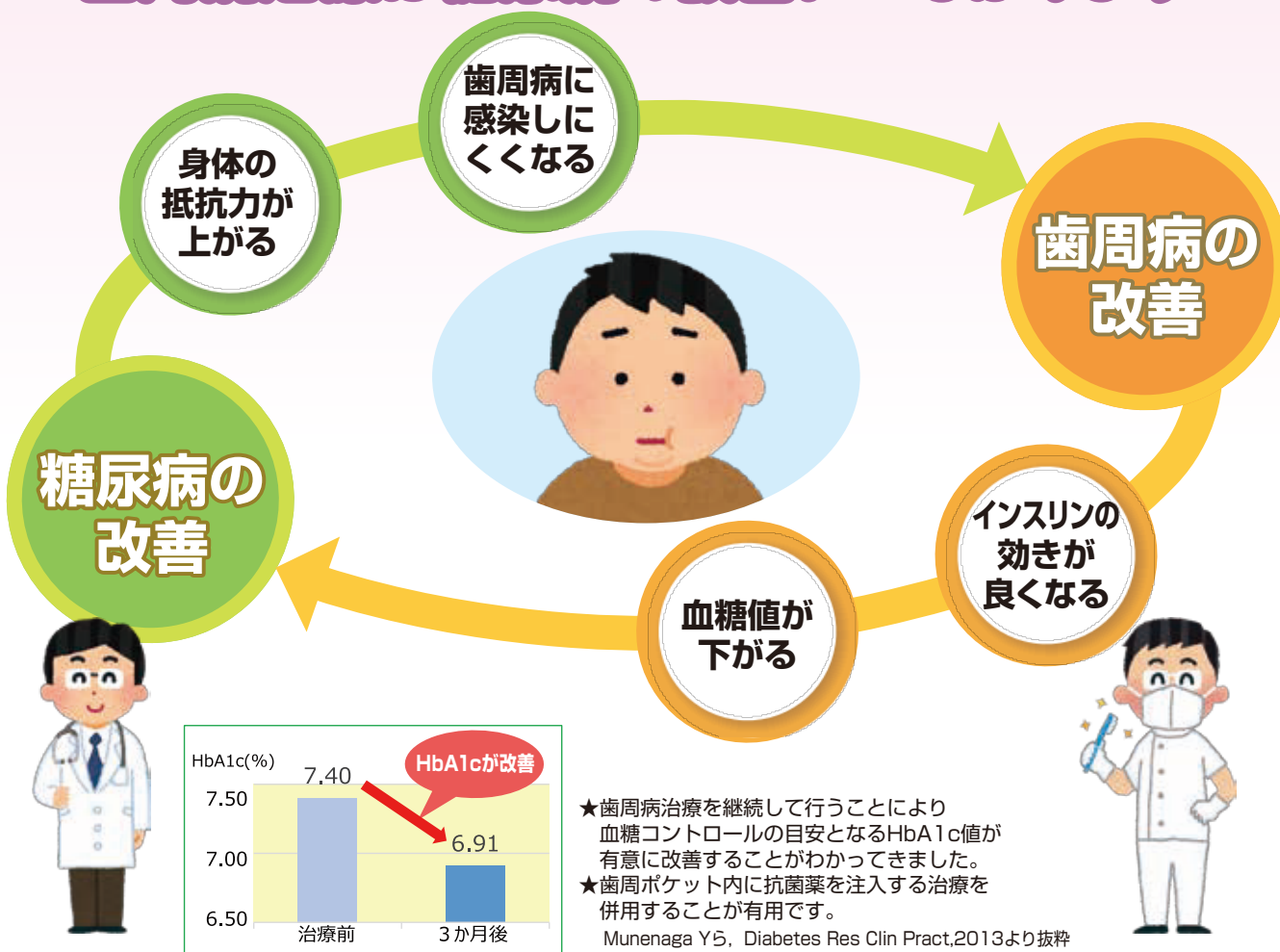
歯周病



成人の約8割

予備群を入れて
約2,000万人

歯周病治療は糖尿病の改善につながります



糖尿病と診断されたら、まず歯科診療所を受診して歯周病をチェックしてもらいましょう。
このシートをお持ちになって、かかりつけ歯科診療所、又はお近くの歯科診療所を受診してください。



歯科診療所受診の際に必ずお持ちください

- ☐ お薬手帳
- ☐ 糖尿病連携手帳
- ☐ 血液検査データ

手帳等の準備はできましたか？



©やなせたかし/やなせスタジオ

薬物療法の内容

- ☐ 飲み薬・注射 (GLP-1 受容体作動薬)
- ☐ インスリン注射
- ☐ 食事療法のみ

最近の検査結果

HbA1c _____ %

血糖値 _____ mg/dL
(☐空腹時 ☐随時)

糖尿病のかかりつけ医療機関 (主治医)

糖尿病治療を行っている医療機関でこの
シートを受け取った際に記載してください

歯周病の結果

- ☐ あり (☐軽度 ☐中等度 ☐重度)
- ☐ なし

歯周病で受診した歯科診療所

歯科診療所受診後に受診
結果を記載してください