

あなたのお口は大丈夫？

歯周病セルフチェック

次の項目に当てはまるものにチェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- ☐ □臭がなんとなく気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、角がするとい三角形▲のようではなく、うっ血してプヨプヨしている
- ☐ とくとき、歯が浮いたような感じがする
- ☐ 指で触ってみて、少しグラつく歯がある
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある

《判定》

チェックがない場合

これからもきちんとはみがきを心がけ、少なくとも **1 年に 1 回は歯科健診**を受けましょう。

チェックが **1～2 個** の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病ではないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらった方がよいでしょう。

チェックが **3 個以上** の場合

初期あるいは中等度歯周炎※以上に進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

※中等度歯周炎：歯周ポケットの奥まで炎症が進み、**歯を支える骨が溶けてぐらつく状態**。

出典：8020 推進財団資料より一部改変

歯科健診を 受けましょう

なぜ歯科健診が必要？

- ・むし歯や歯周病は、歯を失う大きな原因です。
- ・歯みがきだけのケアでは不十分なことが多く、専門的ケアや定期的なチェックで病気の予防や早期発見・早期治療で悪化を防ぎましょう。
- ・少なくとも、**年に 1 回は歯科健診**を受けましょう。

歯周病が起こりやすい！

- 中年期以降
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている
- 歯みがきのしかたが悪い