

歯周病チェックシート

次の11項目について
セルフチェックしてみましょう。

チェック項目	✓	点数
1 ● 朝起きた時に口の中がネバネバする		1
2 ● 口臭があるとされたことがある		1
3 ● 食事の後、歯と歯の間に物がはさまりやすい		2
4 ● 歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある		3
5 ● 歯ぐきがはれることがある		4
6 ● ぐらつく歯がある		5
7 ● あまり歯みがきをしない		1
8 ● タバコをよく吸う		1
9 ● 歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1
10 ● ストレスを感じることが多い		1
11 ● 骨密度が低いといわれたことがある		1

歯周病が
疑われる
症状

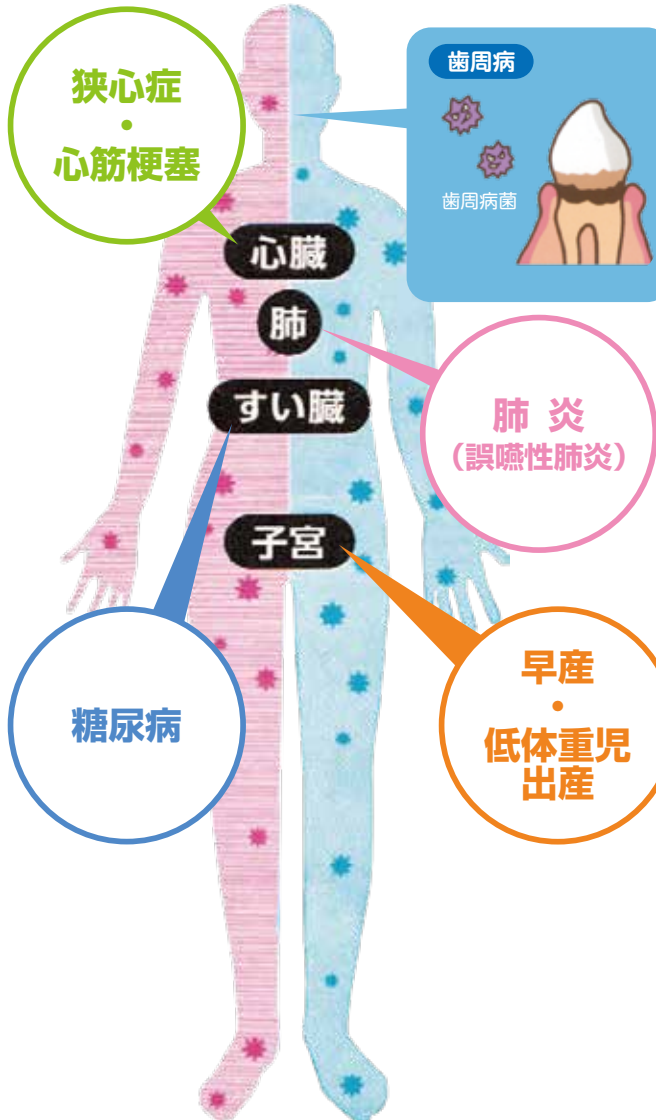
歯周病の
代表的
症状

歯周病に
かかりや
すい要因

歯周病は全身の健康に影響します

歯周病には歯ぐきだけの炎症（歯肉炎）と歯を失う原因となる歯周炎があります。

歯周病が悪化すると、歯周病菌は歯周ポケットから血流に乗って全身に運ばれていきます。その結果、様々な全身疾患の原因となることがわかっています。お口の健康は全身の健康につながりますので、かかりつけの歯科医をもって、お口の健康づくりにいっしょに取り組むことが大切です。



歯周病のあなた!!

糖尿病かもしれません?!!

～歯周病と
全身の健康～

歯周病が全身疾患の原因に…

連絡先

一般社団法人 鳥取県歯科医師会

鳥取市吉方温泉3丁目751-5 TEL 0857(23)2621

鳥取県東部歯科医師会 TEL 0857(23)3197

鳥取県中部歯科医師会 TEL 0858(22)5472

鳥取県西部歯科医師会 TEL 0859(33)3864



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん
(鳥取県)

発行 一般社団法人 鳥取県歯科医師会

0点

青信号



今は歯周病の心配はありません。

しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院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。

ていねいな歯みがきを心がけ定期的な歯科検診を受けましょう。

5～9点

黄色信号



歯周病にかかっているか可能性大。

歯科を受診してください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。

10点以上

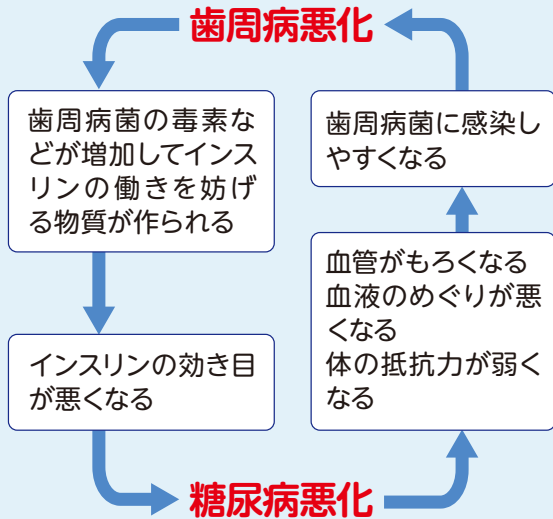
赤信号



歯周病がかなり進行している可能性があります。

必ず歯科を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいてください。

糖尿病と歯周病の関係



糖尿病チェックリスト

- 家族や親戚に糖尿病の人が多い。
- 「血糖値が高い」「尿糖が出ている」と言われたことがある。

※以下の項目に当てはまる方はかなり症状が進んでいる可能性があります。

- 最近よくのどが渇き、水分を多くとるようになった。
- おしっこの回数が増えた。変な臭いがして消えにくい泡ができる。
- よく食べているのに体重が減った。自然に体脂肪率が減少した。
- 最近、急に視力が落ちた。眼鏡を変えてもよく見えなくなった。

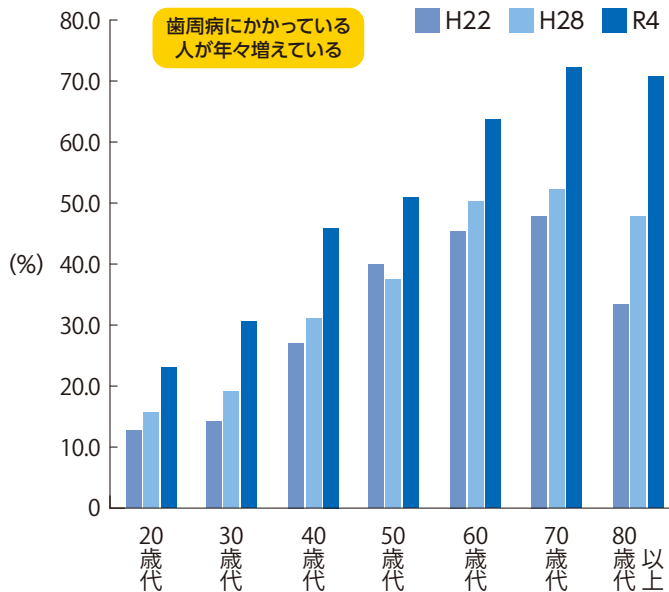
出典：青森県発行
知っておきたい糖尿病の基礎知識

糖尿病とは

- 糖尿病は、「インスリン」の不足や作用低下によって、血糖値が上昇してしまう病気です。
- 糖尿病は大きく分けて1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。糖尿病患者の多くは2型糖尿病で、遺伝的要素に生活習慣等が重なって発症します。



歯周病にかかっている人の割合



出典：鳥取県民歯科疾患実態調査

禁煙で歯周病のリスクを減らす

タバコを吸う人は吸わない人に比べて2~8倍、歯周病になりやすく、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病にかかりやすくなっていきます。また、治療しても治りにくいこともわかっています。

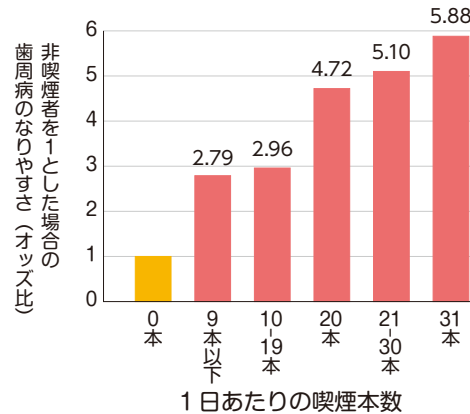


日本歯科医師会
テーマパーク8020へ



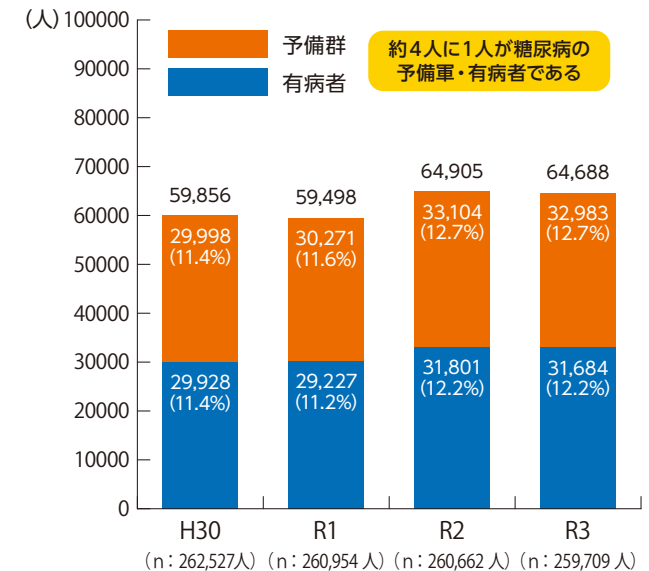
鳥取県歯科医師会

1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



出典：NHANEⅢ：Tomaer&Asma.2000
出典：「からだの健康は歯と口から」
公社8020推進財団より

鳥取県の糖尿病の推計人数 (予備群、有病者)



出典：鳥取県市町村特定健診データ