

歯周病のセルフチェック票

歯周病にかかると、歯周病菌の持つ毒素が血管を通じて全身に運ばれ、さまざまな影響を及ぼします。なかでも血糖値コントロールに影響するとの報告があります。次の11項目について歯周病のセルフチェックをしてみましょう。

	セルフチェック項目	✓	点 数
1	朝起きたとき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
合 計			

✓を付けた項目の合計は何点でしたか。下の表で確認しましょう。

気になるところがあれば歯科を受診してみましょう。

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てみましょう。
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。歯科を受診してみてください。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下さい。

日本歯科医師会発行『歯周病と糖尿病（パワーポイントによる資料集）』より一部改変