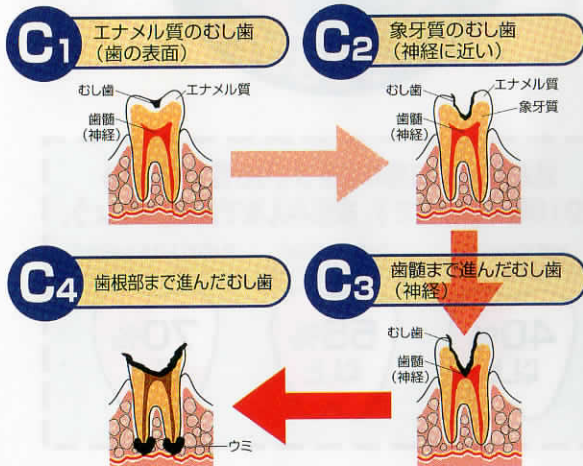


むし歯進行度セルフチェック

こんな症状ありませんか？

- 1 歯の表面に白いしみのような物があったり、噛み合わせの部分が茶色っぽく着色している。**
むし歯の始まりかもしれません。歯の表面が酸によって溶かされてきている可能性があります。この時点では痛みはほとんどありません。
- 2 冷たい物、風がしみる。**
むし歯が象牙質まで進行している可能性があります。この場合は冷たい水がしみたり、少し痛みを感じるようになります。
- 3 熱い物がしみたり、物を噛むとズキズキ痛む。**
むし歯が象牙質から、さらにその下の歯髄（歯の神経）にまで達しているかもしれません。この場合はひどい痛みを伴い、歯髄を除去するケースも多くなります。
- 4 歯の形がほとんどなくなり、根っこの部分だけ残っている。**
むし歯が極度に進行し、歯のほとんどが溶かされた状態です。すでに歯髄は死んでいることが多く、ウミを持っていることがあります。



歯周病セルフチェック票

【自分でできる歯周病チェック】

あなたのお口の状態について、次のような症状がありますか？
□に答えの数字を記入してください。それが点数になります。

- Q1 歯肉から出血がありますか？**
0. 出血はない
 1. 歯を磨くと出血することがある
 2. 自然に出血することがある
- Q2 歯肉が腫れることがありますか？**
0. 腫れることはない
 1. 時々腫れることがある
 2. よく腫れて痛む
- Q3 口臭がありますか？**
0. 口臭はない
 1. たまに人に臭いと指摘される
 2. 自分でも感じることもある
- Q4 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？**
0. はさまらない
 1. 時々はさまる
 2. よくはさまる
- Q5 冷たいものが歯にしみますか？**
0. しみない
 1. 時々しみる
 2. よくしみる
- Q6 歯がグラグラしますか？**
0. しない
 1. 指でさわるとグラつく気がする
 2. 歯がグラつき噛みにくい

あなたの歯周病を自己診断します。合計点を出してください。

- 0 点：健康です(この状態を保ちましょう)
- 1～6 点：歯周病の疑いあり(要注意)
- 7～12 点：明らかに歯周病です

合計点
年 月 日

80歳で20本以上の
歯を保とう
8020
「はちまるにいまる」運動

岐阜県歯科医師会
<http://www.gifukenshi.or.jp>

お口の健康を 保つために

セルフチェックで 始まる8020



成人期編



岐阜県歯科医師会

**油断禁物!
歯の病気**



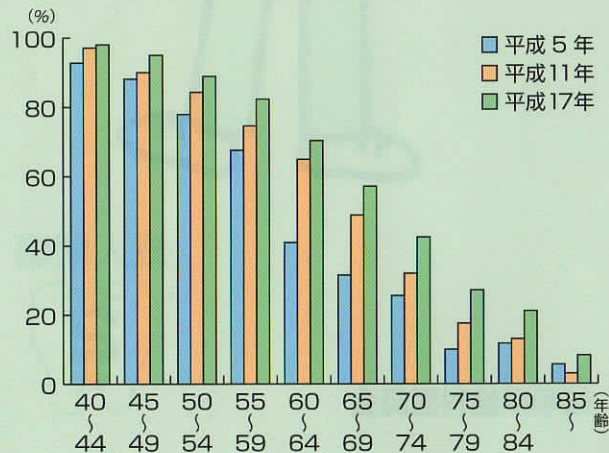
**40歳代を境に歯周病などにより
急速に歯がなくなります。**

1人平均の現在歯数は、20歳で29本、30歳で28本、40歳で27本と10年間でほぼ1本ずつ減っていきます。

ところが、50歳で25本、60歳で21本、70歳で15本となり、40歳を境に急速に自分の歯が失われていくことをご存じですか？

20歯以上有する人の割合年次推移

(参考：平成17年歯科疾患実態調査)



セルフケアと プロフェッショナルケア

Q 自分の歯の健康を守るためにはどんなところに気をつければ良いですか？

A まず歯を清潔に保つということから個人に合った正しい歯みがきを身に付けることが必要です。(セルフケア)
また定期的な歯科健診を受けることも大切です。



Q 歯が痛くないのに歯医者さんでの定期的な健診が必要なのでしょうか？

A 自覚症状がなくてもむし歯や歯周病は発症、進行していることがあります。それらを早期に発見し、予防処置、保健指導、治療を受けることによって、お口の健康を回復し、維持していきましょう。(プロフェッショナルケア)

Q お口の健診はどこで受けたら良いのでしょうか？

A お口の健診は最寄りの歯科医院で受けられます。この歯科健診をきっかけに、「かかりつけ歯科医」をもつことをお勧めします。



**岐阜県「歯・口腔の健康づくり計画」が掲げる
2010年の目標値です。家族みんなで達成しましょう。**

80歳で20本以上の歯を保っている人 70歳で定期的に歯科健診を受けている人 月1回以上は歯や歯肉のセルフチェックをする人

**40%
以上**

**55%
以上**

**70%
以上**