

歯周病セルフチェック票

性別：男・女

年齢：満_____才

現在の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？
あてはまる選択肢の点数を□に記入し、合計して下さい。

問1. 歯ぐきからの出血はありますか？

- ・出血はない（0点）
- ・歯を磨くと出血することがある（2点）
- ・自然に出血することがある（4点）

点

問2. 歯ぐきが腫れることがありますか？

- ・腫れることはない（0点）
- ・時々腫れることがある（2点）
- ・よく腫れて痛む（4点）

点

問3. 歯がグラグラしますか？

- ・しない（0点）
- ・指でさわるとグラつく気がする（2点）
- ・歯がグラつき噛みにくい（4点）

点

問4. 以前に比べ前歯が出たり、前歯にすき間ができてきましたか？

- ・いいえ（0点）
- ・はい（2点）

点

問5. 歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

- ・はさまらない（0点）
- ・はさまることがある（1点）

点

問6. 口臭はありますか？

- ・口臭はない（0点）
- ・口臭を指摘されたり、自分で口臭を感じることもある（1点）

点

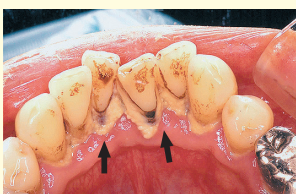
あなたの歯周病を自己診断します。合計点を出して下さい。

- 0点：歯ぐきは健康です
1～5点：歯周病の傾向があります（要注意）
6～10点：歯周病の疑いがあります（要検査）
11～16点：明らかに歯周病です（要治療）

合計

点

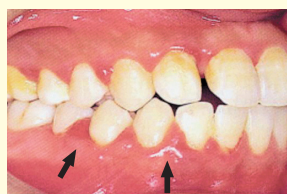
下のような症状があると、歯周病です。鏡で自分の口の中をのぞいてみて下さい。



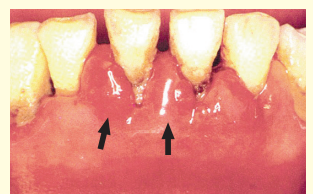
歯石の付着



歯ぐきの退縮・歯根露出



軽度の発赤・腫れ



重度の発赤・腫れ

歯周病と糖尿病

糖尿病になると、血糖値が高くなるだけでなく、いろいろな合併症(網膜症、腎症、神経障害など)を併発します。糖尿病の初期は自覚症状があまりないですが、重症化すると非常に怖い病気です。

また、歯周病があると糖尿病が悪化しやすく、糖尿病があると歯周病も重症化しやすいという関係が分かっています。



「歯周病のセルフチェック票」を使って
歯周病の自己診断をしてみましょう。

☆歯周病自己診断結果が、要注意、要検査、要治療の場合は
かかりつけの歯科医院にご相談ください。