

## 歯周病のセルフチェック票

次の 10 項目について歯周病のチェックをしてみましょう。

		セルフチェック項目	✓
全 体	1	口臭を指摘された・自分で気になる	<input type="checkbox"/>
	2	朝起きたら口の中がネバネバする	<input type="checkbox"/>
	3	歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある	<input type="checkbox"/>
歯肉の状態	4	歯肉が赤く腫れてきた	<input type="checkbox"/>
	5	歯肉が下がり、歯が長くなった気がする	<input type="checkbox"/>
	6	歯肉を押すと血や膿が出る	<input type="checkbox"/>
歯の状態	7	歯と歯の間に物が詰まりやすい	<input type="checkbox"/>
	8	歯が浮いたような気がする	<input type="checkbox"/>
	9	歯並びが変わった気がする	<input type="checkbox"/>
	10	歯が揺れている気がする	<input type="checkbox"/>
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。

✓が1～3個の場合	歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。
✓が4～5個以上の場合	中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。
✓がない場合	チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため 1 年に 1 回は歯科検診を受けましょう。

日本臨床歯周病学会『歯周病のセルフチェック』より抜粋

岡山県歯科医師会