

歯周病セルフチェックシート



歯周病が疑われる症状

- 朝起きたとき口の中がねばねばする 1点
- 口臭があるとされたことがある 1点
- 食事のあと、歯の間にものがはさまる 2点



歯周病の代表的症状

- 歯肉から出血することがある 3点
- 歯肉がはれることがある 4点
- ぐらつく歯がある 5点



歯周病にかかりやすい要因

- あまり歯磨きをしない 1点
- タバコをよく吸う 1点
- 歯科診療所には歯が痛いときしか行かない 1点
- ストレスを感じる事が多い 1点
- 骨密度が低いと言われたことがある 1点

結果は

☑のついた項目の点数の **合計** **点**

点数別結果

0点

青信号

今は歯周病の心配はありません。

しかし、歯周病のごく初期は自覚症状が少ないので、歯科診療所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。

丁寧な歯磨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。

歯科診療所を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯磨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。

必ず歯科診療所を受診し、進行しないよう毎食後丁寧に歯をみがいてください。

(出典) 日本歯科医師会発行「歯周病と糖尿病」
森山貴史著「中高年の歯の病気がすべてわかる本」
主婦と生活社2003より一部改変

糖尿病と歯周病は

深い関係

にあります



歯をまもる君



デンちゃん



ハハハのハーちゃん

©やなせたかし/やなせスタジオ



ハハハ大臣

**歯周病治療で
糖尿病を
改善しましょう**

©やなせたかし/やなせスタジオ

ご存知
ですか？

糖尿病と歯周病の深い関係

糖尿病



高血糖により歯周病が進行する

歯ぐきの炎症により糖尿病が悪化する

歯周ポケット

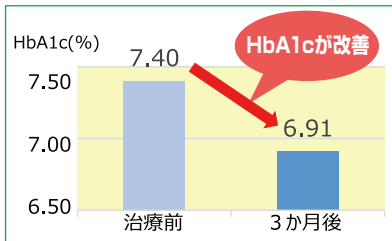
歯周病



成人の約8割

予備群を入れて
約2,000万人

歯周病治療は糖尿病の改善につながります



★歯周病治療を継続して行うことにより
血糖コントロールの目安となるHbA1c値が
有意に改善することがわかってきました。
★歯周ポケット内に抗菌薬を注入する治療を
併用することが有用です。

Munenaga Y, Diabetes Res Clin Pract, 2013より抜粋



糖尿病と診断されたら、まず歯科診療所を受診して歯周病をチェックしてもらいましょう。
このシートをお持ちになって、かかりつけ歯科診療所、又はお近くの歯科診療所を受診してください。



歯科診療所受診の際に必ずお持ちください

- お薬手帳
- 糖尿病連携手帳
- 血液検査データ

手帳等の準備はできましたか？



©やなせたかし/やなせスタジオ

薬物療法の内容

- 飲み薬・注射 (GLP-1受容体作動薬)
- インスリン注射
- 食事療法のみ

最近の検査結果

HbA1c _____ %

血糖値 _____ mg/dL

(空腹時 随時)

糖尿病のかかりつけ医療機関 (主治医)

糖尿病治療を行っている医療機関でこのシートを受け取った際に記載してください

歯周病の結果

- あり (軽度 中等度 重度)
- なし

歯周病で受診した歯科診療所

結果を記載してください