

歯周病のセルフチェックシート

記入日： _____ 年 ____ 月 ____ 日

記入者： _____

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。

	YES	点数
1 朝起きたときに口の中がネバネバする。	<input type="checkbox"/>	1
2 口臭があると言われたことがある。	<input type="checkbox"/>	1
3 食事の後、歯と歯の間に物のはさまりやすい。	<input type="checkbox"/>	2
4 歯みがきのとき歯ぐきから出血することがある。	<input type="checkbox"/>	3
5 歯ぐきがはれることがある。	<input type="checkbox"/>	4
6 ぐらつく歯がある。	<input type="checkbox"/>	5
7 あまり歯みがきをしない。	<input type="checkbox"/>	1
8 タバコをよく吸う。	<input type="checkbox"/>	1
9 歯科医院には歯が痛いときしか行かない。	<input type="checkbox"/>	1
10 ストレスを感じることが多い。	<input type="checkbox"/>	1
11 骨密度が低いといわれたことがある。	<input type="checkbox"/>	1
合計		

YESの点数の合計を当てはめてみると

0点	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	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	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	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。