

(おもて面)



大人の歯ぐきのセルフチェック票

Vol.1.3

～歯周病予防のために～

歯周病は、気が付かないうちに静かに進行する特徴があります。早めに発見することで予防でき、全身への悪影響も食い止めることができます。

まずは下表の質問（症状）項目でチェックしてみましょう♪

《判定》①該当する症状が1個の場合→歯ぐきの黄信号!

歯科衛生士や保健師に相談してみましょう。

②該当する症状が2個以上の場合→歯ぐきの赤信号!!

必要に応じ歯科医院受診や市町の歯科健診、足柄上センター「歯ぐきの検診」（裏面）等の利用をおすすめします。



☑ チェック	質問（症状）	イメージ図
1 <input type="checkbox"/>	歯ぐきが赤く腫れる場所が複数ある？	
2 <input type="checkbox"/>	固いものを噛むなどで、しばしば歯ぐきから血が出る？	
3 <input type="checkbox"/>	口臭があると家族や他人から言われることがある？	
4 <input type="checkbox"/>	（歯みがき剤をつけずに）歯ぐきの境目や歯と歯の間を磨くと、いつも歯ブラシ（毛先）が臭くなる部位がある？	
5 <input type="checkbox"/>	歯と歯ぐきの境目からとれない小さな黒い石のようなもの（歯石）が見える？	