

# 歯周病 セルフチェック

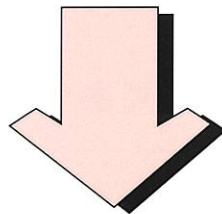


神奈川県  
神奈川県歯科医師会

**年をとってもお口の管理を  
しっかり行っていればOK**



(ある男性の48歳時)



1日2回のブラッシングの励行、年2回の健診と歯石の除去をしてきた方です。  
(同81歳時)

**歯を長持ちさせる秘訣は  
歯と歯周組織をしっかり手入れすることです。**

# 1. あなたの歯周病を診断してみましょう。

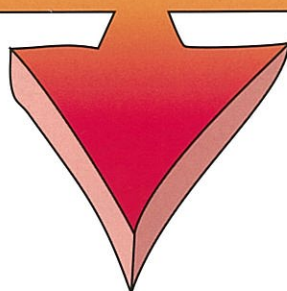
## <歯周病自己診断票>

\* あなたの自己診断はいかがでしょうか？

質問事項	はいに○	点数
1. 年齢は40歳以上ですか？		25
2. 歯磨きをするとよく出血しますか？		10
3. 歯肉が赤く腫れることがありますか？		20
4. 歯がぐらぐらすることがありますか？		10
5. 固いものがかみにくいことがよくありますか？		20
6. 現在タバコを吸いますか？		15
合計点数		点

合計点数が**30**点以上の方は

歯周病のリスクがあります。



かかりつけ歯科医にご相談ください。

## 2. あなたの歯肉はどの写真にあてはまりますか？ しっかりとお口や唇をひろげて、セルフ:



### 健全な歯肉

写真①



歯と歯の間に隙間があるが、  
歯石がなく、歯肉の色がよい。

写真②



歯石がなく、歯肉もひきしまつて  
おり、歯肉の色もよい。

写真③



歯と歯の間に隙間があるが、  
歯石がなく、歯肉の色がよい。

写真④



根が露出しているが、歯石がなく、  
歯肉もひきしまつている。

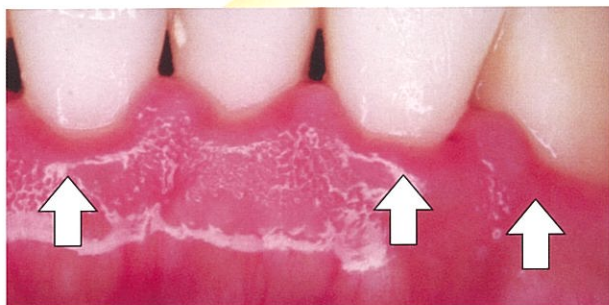
### 写真1~4を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯肉は、健康であると思われます。より健康な歯肉を保持するために、毎日の丁寧なブラッシングと歯間清掃（フロス、糸ようじ、歯間ブラシ等使用）ならびにかかりつけ歯科医での定期健診をおすすめします。

ご自身の歯肉を観察して下さい。  
チェックをしてみましょう。矢印の部位の悪いところに注

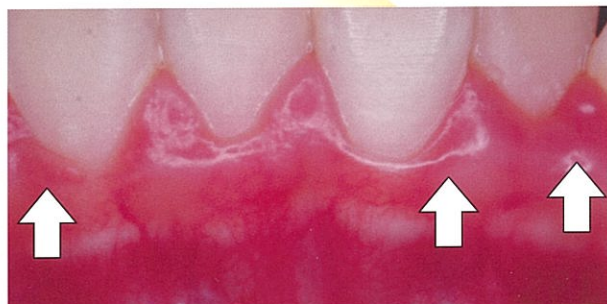


写真⑤



歯肉が少し腫れている。

写真⑥



歯と歯の間の歯肉が少し腫れ、赤くなっています。

写真⑦



歯肉が腫れ、ぶよぶよしています。

写真⑧



歯石が沈着し、軽度に歯肉が腫れている。

## 写真5～8を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯肉は炎症をおこしていると思われます。このままの状態を続けるとさらに悪化する可能性があります。まず、ブラッシングと歯間清掃（フロス、糸ようじ、歯間ブラシ等使用）と生活習慣の改善を行い、早めにかかりつけ歯科医で治療と指導を受けましょう。

して下さい。



写真⑨



多量の歯石がついて、  
歯肉が腫れている。

写真⑩



黒い歯石がつき、歯肉も腫れ、  
ウミも出ている。

写真⑪



歯肉全体が腫れ、歯肉の辺縁部から  
多くのウミが出ている。

写真⑫



多量の歯石が付き、歯肉全体が腫れ、  
ウミも出ている。

## 写真9～12を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯周組織は重篤な歯周炎とされます。歯の喪失を早める  
可能性があります。直ちにかかりつけ歯科医で治療と指導を受けま  
しょう。