



# ① 歯周病セルフチェックシート

健康寿命をのばそう!  
くまもとスマートライフプロジェクト

歯周病は、早く見つけることで、丁寧な歯みがきや短い治療期間で完治することができます。  
一つでもあてはまる方は、早めに歯科医院でチェックしましょう。

## セルフチェックシート

*Let's Check!!*

- 歯ぐきに赤くはれた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきが下がって歯の根が出る  
(歯が長くなったように見える)
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血が付いたり、  
すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、  
丸みを帯びている部分がある
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある

## 判定

### ★チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、  
少なくとも年に1回は歯科健診を受けましょう。

### ★チェックが1~2個

歯周病の可能性が 있습니다。  
歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんと  
できているかどうか、かかりつけ歯科医に確認  
してもらいましょう。

### ★チェックが3個以上

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が  
進行しているおそれがあります。  
できるだけ早く歯科医に相談しましょう。



出典:財団法人8020推進財団発行冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」