

歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？



8020推進財団



歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな体の病気とも深いかわりがあります。次のようなチェックで早めに見つけて対処しましょう。

歯周病セルフチェック 次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、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、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- ☐ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきから膿^{うみ}が出たことがある。



《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1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、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、確認してもらったほうがよいでしょう。

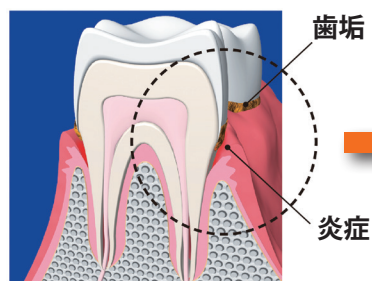
チェックが3～5個以上の場合

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。早めに歯科医師に相談しましょう。



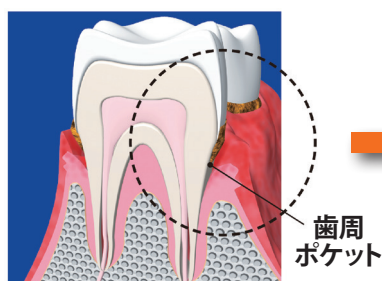
歯周病は静かに進む

I期 歯肉炎



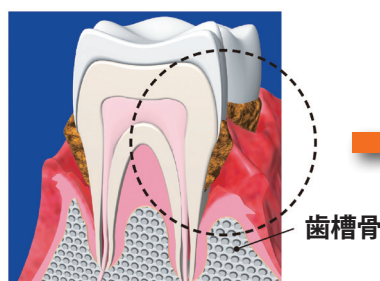
歯ぐきが赤く腫れる

II期 軽度歯周炎



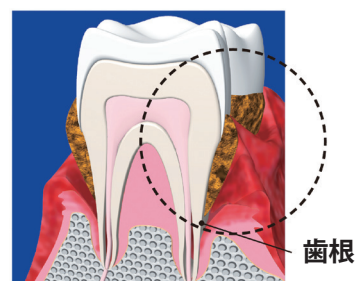
歯と歯ぐきの間に歯周ポケットができ、血や膿が出ることも

III期 中等度歯周炎



歯周ポケットの奥まで炎症が進み、歯槽骨が溶けて歯がぐらつく

IV期 重度歯周炎



歯槽骨が溶けて歯根が露出。ものが噛めず、歯が抜けることも

公益財団法人 8020 推進財団

<http://www.8020zaidan.or.jp/>