

# お口の健康チェック

		10点	5点	0点
口腔内の状態や自覚症状	①現在、自分の歯や口の状態で気になるところがありますか	いいえ		はい
	②ご自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	左右両方かめる	片方	両方かめない
	③歯を磨くと血が出ますか	いいえ	時々	いつも
	④歯ぐきが腫れてぶよぶよしますか	いいえ	時々	いつも
	⑤冷たいものや熱いものがしみますか	いいえ	時々	いつも
			合計 点/50点	
50点の方	今のところお口の中は良好です。セルフケアと定期的な歯科受診を心がけましょう			
40～45点	お口の中に何らかの症状が出ています。歯科医院で診てもらいましょう。			
35点以下の方	歯周病の症状が出ている可能性があります。早めの歯科受診をおすすめします。			

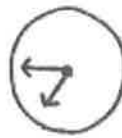
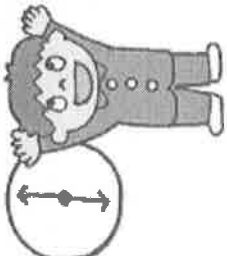
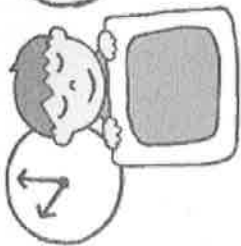
		10点	5点	0点
保健行動	①食事と食事の間に、甘い食べ物や飲み物を食べたり飲んだりしますか*食後のデザートは除く	いいえ	時々	毎日
	②たばこを吸っていますか	いいえ		はい
	③夜寝る前に歯を磨きますか	はい		いいえ
	④歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか	毎日	時々	いいえ
	⑤痛いところがなくても定期的に歯科医院を受診していますか	はい		いいえ
			合計 点/50点	
50点	理想的な保健行動が取れています。これからも続けていきましょう。			
45点	【間食を時々している】：回数が増えとお口の中の環境が悪くなるので気をつけましょう 【歯間ブラシ・フロスを時々使っている】：週に3回以上使ってみましょう。			
40点以下	0点の項目がない方	0点の項目について、裏面を参考に改善を心がけましょう		
	0点の項目がある方			

# 歯周病予防のためには

## セルフケア

毎日の生活の中で取り組むこと

- ① 正しい生活リズムや食習慣
- ② 毎日の歯磨き（寝る前は必須!!）
- ③ よく噛んで食べる

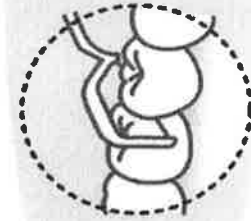


毎日の歯みがきにあわせて、補助的清掃用具を使ってみましょう。歯ブラシが届かない部分の清掃が可能になります。



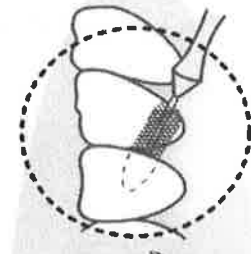
### デンタルフロス （糸ようじ）

歯ブラシが届かない歯と歯の間につまったプラークをかき出します。



### 歯間ブラシ

歯と歯の間で、少しすきまのあるところなどに通します。歯肉のマッサージにもなります。

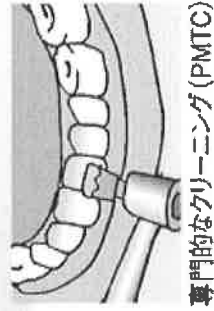


## プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医院への定期的な受診

- ① 定期的に歯科検診を受け、歯磨きで取りきれない部分のブラークや歯石をクリーニングしてもらう。
- ② 正しい歯磨きの方法を教わる & 必要な歯科治療を受ける

3~4ヶ月ごとに定期的な！！



専門的なクリーニング (PMTC)



たばこを吸っている方:たばこは歯周病の最大の危険因子です。禁煙を検討しましょう。