

歯周病チェックリスト

	チェック項目	✓	点数
1	朝起きたとき口の中がねばねばする		1
2	口臭があるとされたことがある		1
3	食事のあと、歯の間にものがはさまる		2
4	歯肉から出血することがある		3
5	歯肉がはれることがある		4
6	ぐらつく歯がある		5
7	あまり歯磨きをしない		1
8	タバコをよく吸う		1
9	歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1
10	ストレスを感じることが多い		1
11	糖尿病にかかっている		1
12	骨密度が低いと言われたことがある		1

✓のついた項目の点数を合計する

歯周病チェックリスト合計点数の評価

0点 青信号	今は歯周病の心配はありません。しかし、油断禁物。 歯周病のごく初期には自覚症状がありません。 歯みがきを欠かさず、定期的に歯科でチェックを受けましょう。
1～4点 青～黄色信号	歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。 歯みがきと定期的な歯科検診を忘れずに。
5～9点 黄色信号	歯周病にかかっている可能性大。 歯科を受診して下さい。 歯みがきもしっかり行いましょう。
10点以上 赤信号	歯周病がかなり進行している可能性があります。 必ず歯科を受診し、毎食後ていねいに歯をみがいて下さい。

日本歯科医師会発行『歯周病と糖尿病（パワーポイントによる資料集）』より

石川県歯科医師会