

あなたは、はたして歯周病？
心がけよう！お口の健康管理

あなたは歯とお口の健康に自信がありますか？
自分自身でチェックしてみよう

神奈川県歯科医師会

あなたの歯肉に似た写真を見てみよう (写真1)

写真1



歯肉はよくひきしまっていてきれいです。

写真2



歯と歯の間に隙間があるが、歯肉はひきしまってる。

写真3



歯の根が露出しているが、歯石はなく歯肉はひきしまっている。

写真4



歯並びはよくないが、歯石はなく歯肉はひきしまっている。

写真1～4を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯肉は、比較的健康的であると思われます。より健康的な歯肉のために、毎日のていねいな歯みがきと歯科医院での定期健診をおすすめします。

～写真12)

鏡を用いて、自分の歯肉の形、特に歯と歯の間に注目し、そして自分の歯肉の状態に最も近い写真を選んでください。

写真5



歯肉が少し腫れている。

写真6



歯肉が赤く腫れている。出血もしやすい。

写真7



歯肉が腫れて、歯石もついている。

写真8



歯肉が下がって歯肉も腫れている。

写真5～8を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯肉は、このままの状態が続くと悪化することが予測されます。まず、歯みがきや生活習慣の改善を行い、機会があれば歯科医院等で適切な指導を受けましょう。

てみましょう。
さい。

写真9



ヤニがつき、見た目以上に歯周病が進行している(1日30本以上喫煙)。

写真10



歯肉がひどく腫れている(薬剤による副作用)。

写真11



歯肉が赤く腫れ、ウミが出る。歯も動揺する。

写真12



歯肉もかなり下がり、歯もかなり動揺する。黒い歯石もついている。

写真9～12を選んだ人へのアドバイス

あなたの歯肉は、専門的な治療が必要と思われます。早めに、歯科医院で適切な処置と指導を受けましょう。

あなたのお口をセルフチェックしてみよう

- | | |
|---------------------|---------|
| ① 歯肉の色が紫または赤黒い。 | 5点 () |
| ② 歯みがきをすると歯肉より出血する。 | 5点 () |
| ③ 歯石がついている。 | 5点 () |
| ④ タバコを吸う。 | 5点 () |
| ⑤ 歯肉がむずがゆく不快に感じる。 | 10点 () |
| ⑥ 起床時に口の中がネバネバする。 | 10点 () |
| ⑦ 口臭が強くなった。 | 10点 () |
| ⑧ 冷たい水がしみる。 | 10点 () |
| ⑨ 時々歯肉が腫れて痛む。 | 15点 () |
| ⑩ 歯がぐらついてかみづらい。 | 15点 () |

(○) をつけた欄の点数を合計して下さい。

合計()点

5～10点 軽度の歯周病の可能性あります。ていねいな歯みがきを行い、歯科医院で定期健診を受けましょう。

15～35点 中程度の歯周病にかかっている可能性があります。機会を見つけて歯科医院で適切な指導を受けましょう。

40点以上 進行した歯周病にかかっている可能性があります。早目に歯科医院で適切な処置と指導を受けましょう。

お口の健康を維持するためには どのようにしたらよいのでしょうか

● ていねいな歯みがき ●

むし歯や歯肉の病気の原因である歯垢をとり除くことは、歯と歯肉の健康を維持するのに欠かせない予防法です。歯ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどを使用してじょうずに歯垢をとり除きましょう。いたんだ歯ブラシを使ったり、無理な力でゴシゴシみがくと歯や歯肉を痛めてしまうことがあるので注意しましょう。

● 定期的な健診と歯石除去 ●

歯の痛みや、歯肉の腫れなどの自覚症状が出たときに受診するのではなく、半年に1回は歯と歯肉の健診を受け、歯や歯肉の病気の早期発見、口腔内の管理を心がけましょう。一度ついた歯石は歯みがきではとれません。歯科医院で定期的に歯石をとってもらいましょう。

● 規則正しい生活習慣の点検 ●

バランスのとれた食生活は、歯や歯肉の健康維持にも欠かせません。歯ごたえのある食物や繊維性の食物をしっかりかんで食べましょう。喫煙は歯周病を悪化させたり、口腔ガンの原因になるので禁煙にとり組みましょう。