

## ☑ 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ☑

歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応を！

◇タバコをすう

□歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある

◇柔らかい食べ物や甘い物が好き

□歯ぐきが腫れることがある

◇歯石を取ってもらったことがない

□歯と歯の間にもものがはさまる

◇歯並びがわるい

□口臭が強いと言われたことがある

◇口を開けて眠るクセがある

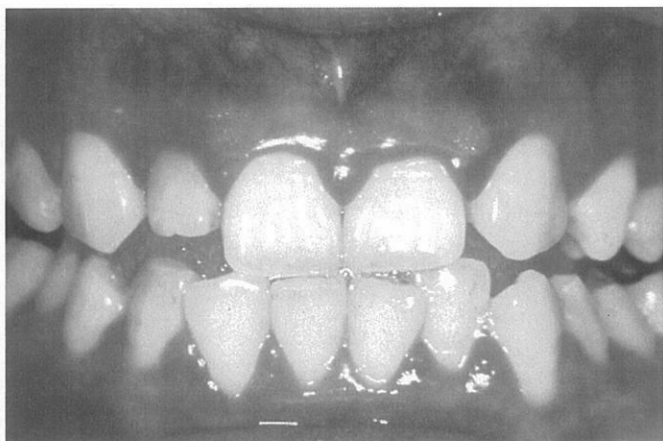
□歯が浮いた感じがする

◇太っている

□歯がぐらぐらする

◇にチェックが付いた人：歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

□にチェックが付いた人：歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。



**初期の歯周病(歯肉炎)**

- ・ 歯と歯の間の三角の部分が丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る



**進行した歯周病(歯周炎)**

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある