

めざそう8020 (はちまるにいまる) ~80歳で20本以上の歯を保とう~

めざそう8020

# 歯周病のチェックをしてみましょ



歯周病は自覚しないうちに徐々に進行することが多いので、日常的にチェックすることがとても大切です。1週間に1回は、鏡を用いて、口の中をよく観察しましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭が何となく気になる。
- 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、すすいた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、おむすび型になっている部分がある。
- とくとき、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、半年に1回は、歯科検診を受けましょう。



### ●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良いでしょう。

### ●チェックが3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。早めに歯科医に相談しましょう。