

あなたの歯肉の健康度

自分でできる歯周病チェック

現在のあなたのお口の状態について、次のような症状はありますか？

□に答えの数字を記入してください。それが点数になります。

Q1

歯肉から出血することがありますか？

- 0. 出血はない
- 1. 歯を磨くと出血することがある
- 2. 自然に出血することがある



Q2

口臭がありますか？

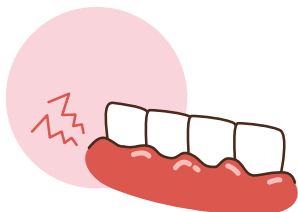
- 0. 口臭はない
- 1. たまに人に臭いと指摘される
- 2. 自分でも感じることもある



Q3

歯肉が赤く腫れていますか？

- 0. 腫れたことはない
- 1. 時々腫れることがある
- 2. よく腫れて痛む



Q4

むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみますか？

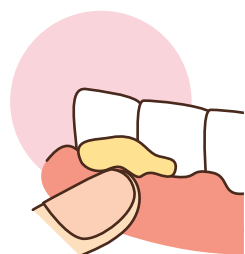
- 0. しみない
- 1. 時々しみる
- 2. よくしみる



Q5

歯肉から膿が出ることがありますか？

- 0. いいえ
- 2. はい



Q6

朝起きたとき、口の中がねばねばしますか？

- 0. しない
- 1. とときねばねばする
- 2. いつもねばねばする



Q7

歯がグラグラしますか？

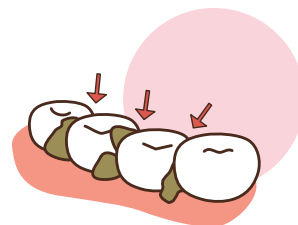
- 0. しない
- 2. 歯がグラつき噛みにくい



Q8

歯と歯の間に食べ物がはさまりますか？

- 0. はさまらない
- 1. 時々はさまる
- 2. よくはさまる



各項目の数字を記入して合計点を出してください。

- 0点●この状態を保ちましょう
- 1～ 8点●歯周病の疑いがあります
- 9～16点●歯周病の可能性が高いです

Q1	Q2	Q3	Q4	合計点
Q5	Q6	Q7	Q8	

歯周病の予防には、歯科医院での定期管理が必要です。