

# 歯周病

## セルフチェックシート

- 歯ぐきが赤黒い、紫色がかっている
- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきが腫れることがある
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 口の中がネバネバする
- 歯ぐきを押しと膿が出る
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる
- たばこを吸っている

チェックシート以外に気になることは裏面に書きましょう。



歯みがきスマッキー

### Check!

切り取って糖尿病連携手帳と一緒に  
かかりつけ歯科医院に持参しましょう

かかりつけ歯科医がない場合は各区の  
歯科医師会窓口にご相談ください。

|           |         |              |              |
|-----------|---------|--------------|--------------|
| 門司区       | 門司歯科医師会 | TEL 321-6886 | FAX 321-6887 |
| 小倉北区、小倉南区 | 小倉歯科医師会 | TEL 581-0550 | FAX 582-8783 |
| 若松区       | 若松歯科医師会 | TEL 771-4049 | FAX 771-4116 |
| 八幡東区、八幡西区 | 八幡歯科医師会 | TEL 681-4131 | FAX 681-4138 |
| 戸畑区       | 戸畑歯科医師会 | TEL 871-5185 | FAX 882-5932 |

北九州市では節目年齢の方を  
対象に歯周疾患検診を  
実施しています



- ◎対象：40歳、50歳、60歳、70歳の市民
- ◎料金：1,000円(70歳の方等、減免の制度があります。)
- ◎受診場所：市内の登録歯科医療機関



対象となる皆さんには誕生月の末日ごろに、受診券はがきを送付しています。有効期間は、次の誕生日の前日までです。  
右のマークが掲示されている市内の登録歯科医療機関（北九州市ホームページでも検索できます）で受診できます。



一般社団法人 北九州市歯科医師会  
TEL 513-3650 FAX 513-3651

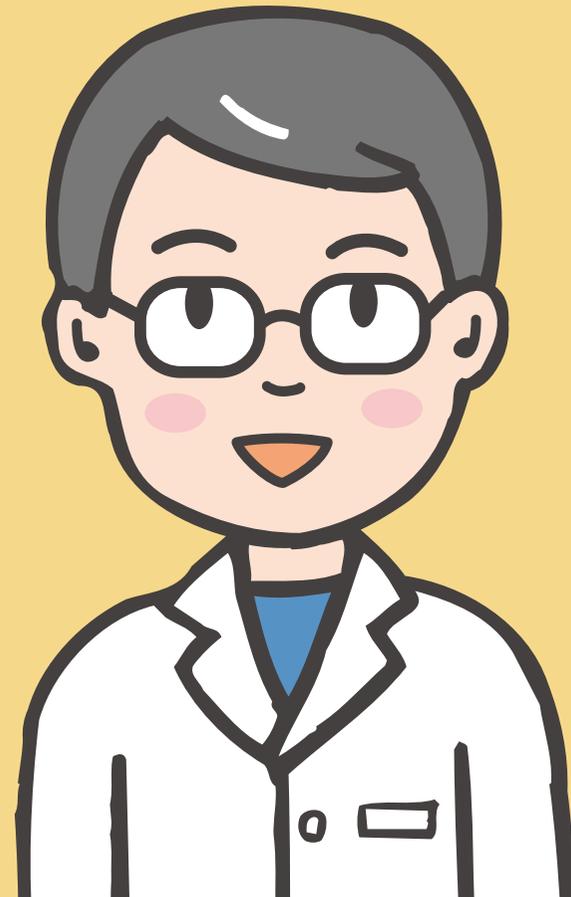
北九州市保健福祉局健康推進課  
口腔保健支援センター  
TEL 582-2018 FAX 582-4997

北九州市印刷物登録番号第 1410135B 号

糖尿病の6番目の

合併症を

知っていますか？



Q 糖尿病の6番目の合併症は…

Check!

切り取って糖尿病連携手帳と一緒に  
かかりつけ歯科医院に持参しましょう▶

歯周病チェックシート以外に  
気になることを記入しましょう。

# A. 歯周病

お口の健康には、噛んで味わって食べるだけでなく、  
会話や歌を楽しんだり、表情や若さを保つ役割があります。  
歯周病は自覚症状に乏しいまま進行します。  
定期的な歯科受診と歯みがきなどの毎日のセルフケアで、  
歯周病も糖尿病も上手にコントロールしましょう。

**歯周病**は糖尿病の6番目の合併症であるとともに  
**糖尿病のリスク要因になる**ことが明らか  
になっています。

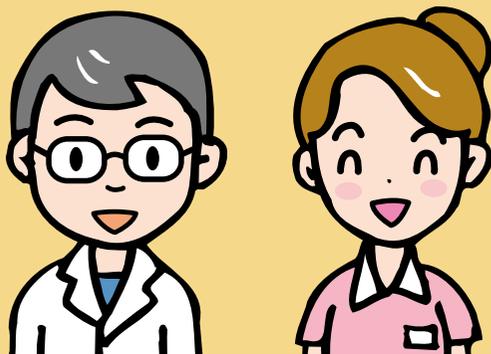
健康な状態  
(85歳 男性)



歯周病の状態  
(65歳 男性)



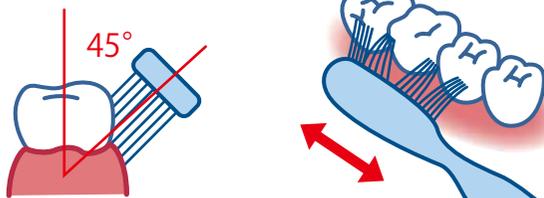
歯科を定期的に受診して  
お口の状態をチェックして  
もらいましょう!



## 歯みがきの極意

### 歯と歯の間・歯の根もと

歯と歯の間や、歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリと当たるように、毛先を斜めに当て、小さく動かします。

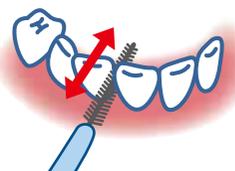


歯に半分 歯ぐきに半分 ブラシ当て  
そのまま軽く 小さく動かす

### デンタルフロス (糸ようじ)



### 歯間ブラシ



歯と歯の間の清掃に使います。  
歯肉を傷つけないように前後に動かしながら、  
歯と歯の間に入れ、汚れをとります。

糖尿病の主治医