



チェックして歯医者さんに
持っていきましょう

セルフチェックシート

- 歯ぐきが赤黒い、紫色がかったいる
- 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

その他気になることを記入しましょう

裏面もご記入ください

北九州市では節目年齢の方を
対象に歯周病(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



対象となる方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。



かかりつけ歯科医は 皆さまの健康づくりをお手伝いします

歯科医師会では、市民の皆さまに役立つ情報を提供しています。
下記QRコードをご活用ください。

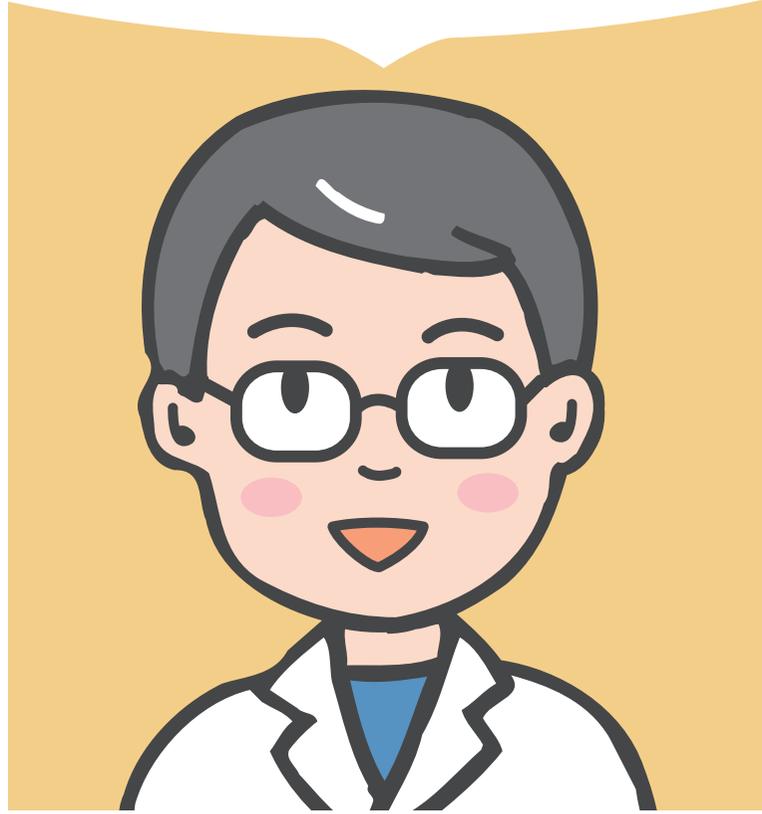
門司区	TEL 321-6886	
門司歯科医師会	FAX 321-6887	
小倉北区、小倉南区	TEL 581-0550	
小倉歯科医師会	FAX 582-8783	
若松区	TEL 771-4049	
若松歯科医師会	FAX 771-4116	
八幡東区、八幡西区	TEL 681-4131	
八幡歯科医師会	FAX 681-4138	
戸畑区	TEL 871-5185	
戸畑歯科医師会	FAX 882-5932	

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

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 1510145C号

糖尿病 といわれたら 歯医者さん にもかかりましょう



チェックしよう! 予防しよう!
糖尿病の
合併症 歯周病

お口の動きには、か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。
 歯周病は自覚症状の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。



歯みがきスマッキー

現在飲んでいるお薬

※お口の状態に影響があったり、歯科治療のときに
 注意が必要なお薬があります。

歯周病は糖尿病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。



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！

健康な状態
 (85歳 男性)



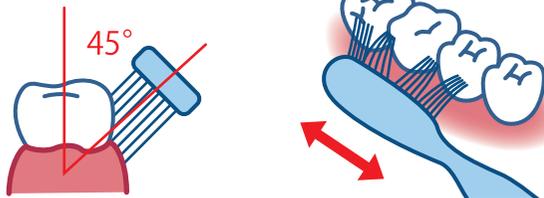
歯周病の状態
 (65歳 男性)



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。

最近の検査の結果

※糖尿病連携手帳などからわかる範囲で書き写しましょう。

HbA1c _____ %
 血糖値 空腹時 _____ mg/d l
 随 時 _____ mg/d l

平成 ____年 ____月 ____日検査

糖尿病の主治医

裏面のチェックシートでチェックしましょう