



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
- 歯ぐきを押しすと膿が出る
- 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。

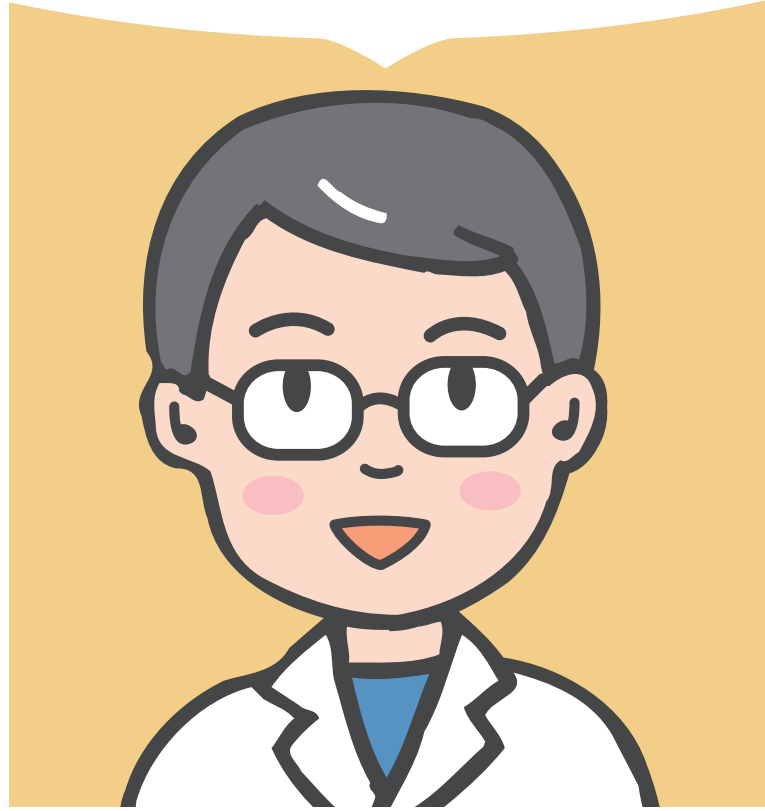
門司区	TEL 321-6886	
門司歯科医師会	FAX 321-6887	
小倉北区、小倉南区	TEL 581-0550	
小倉歯科医師会	FAX 582-8783	
若松区	TEL 771-4049	
若松歯科医師会	FAX 771-4116	
八幡東区、八幡西区	TEL 681-4131	
八幡歯科医師会	FAX 681-4138	
戸畑区	TEL 871-5185	
戸畑歯科医師会	FAX 882-5932	

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。

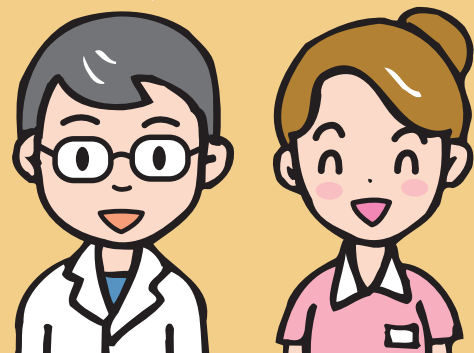


歯みがきスマッキー

## 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)



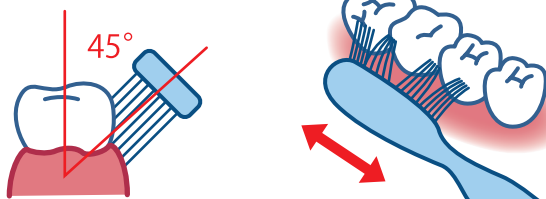
歯周病の状態  
 (65歳 男性)



## 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。



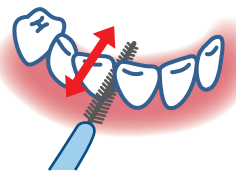
歯に半分 歯ぐきに半分 ブラシ当て  
 そのまま軽く 小さく動かす

### 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。

### 歯間ブラシ



## 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