

平成 27 年度 医科・歯科連携等 調査実証事業報告書



目次

啓発媒体利用状況等調査	1
歯科保健指導マニュアル	10
歯科と生活習慣病対策委員会	17
市民向けリーフレットの改定	19

平成 28 年 3 月
北九州市保健福祉局健康推進課 口腔保健支援センター
一般社団法人 北九州市歯科医師会

啓発媒体利用状況等調査

I 調査の概要

1. 趣 旨

平成 26 年度、医科歯科連携を目的とした市民向けリーフレットを作成し、市内の特定健診実施医療機関に配布を依頼した。また、北九州市における糖尿病・歯周病に関する医科歯科連携の現状把握を目的として、「糖尿病と歯周病についてのアンケート」を実施した。

今回、市民向けリーフレットの利用状況と医科医療機関の糖尿病・歯周病に関する医科歯科連携の意識を把握することを目的に調査を行った。

2. 調査方法

医科医療機関を対象とした研修会においてアンケート用紙の配布により行った。

3. 調査対象

研修会に参加した北九州市内の医科医療機関の従事者 3 2 9 人

4. 調査期日

平成 2 8 年 2 月 1 日

5. 回収状況

回収数：1 4 0（回収率 4 2. 6 %）

6. 調査機関

北九州市保健福祉局地域支援部健康推進課

7. 集計分析上の注意事項

- ・ サンプル数は「N」で表記しています。
- ・ 集計値は原則として回答数の合計を 1 0 0 とした場合の構成比で、小数点第 2 位以下を四捨五入した値で示しています。このため、内訳の合計が 1 0 0 % にならない場合があります。
- ・ 複数回答（2 つ以上の選択肢を回答）は原則として 1 0 0 % を超えます。

8. 対象の属性

職種	人数	%
医師	48	34. 3%
看護師等その他職種*	71	50. 7%
事務・無回答	21	15. 0%
合計	140	

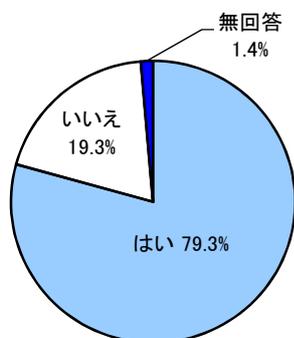
※ 看護師（63 人）、助産師（2 人）、看護助手、診療放射線技師、理学療法士、視能訓練士、（各 1 人）、職種不明（2 人）

II 調査結果

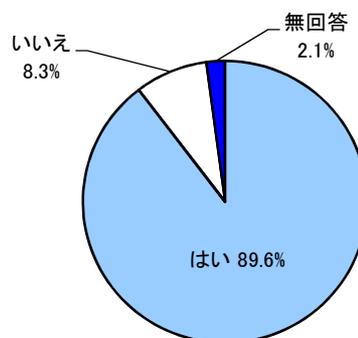
1. 糖尿病と歯周病の関係についての認知度

質問1) 糖尿病と歯周病が相互に影響することを知っていますか。

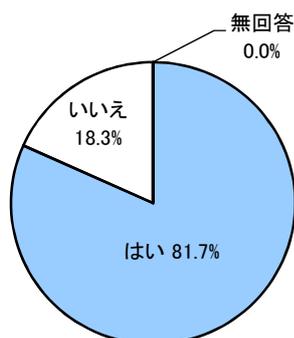
【図1 全回答者(N=140)】



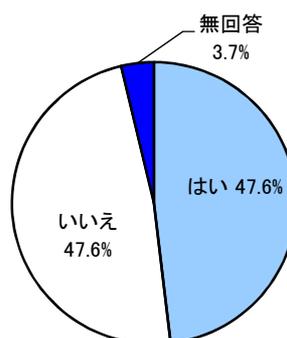
【図2 医師(N=48)】



【図3 看護師等(N=71)】



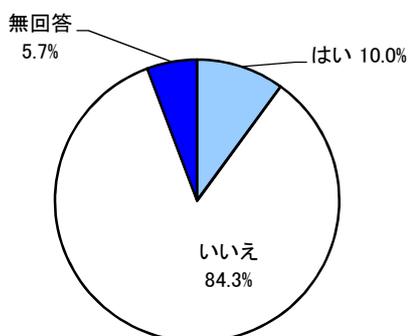
【図4 事務・無回答(N=21)】



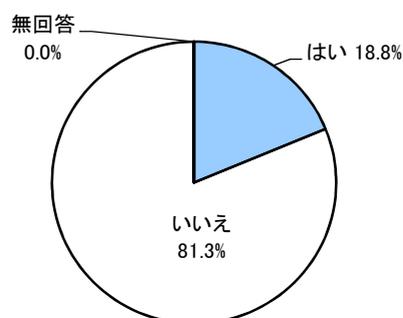
2. 糖尿病に関する歯科との連携

質問2) 過去1年間に、糖尿病患者の歯周病について、歯科に紹介したことがありますか(紹介状の有無は問わない)。

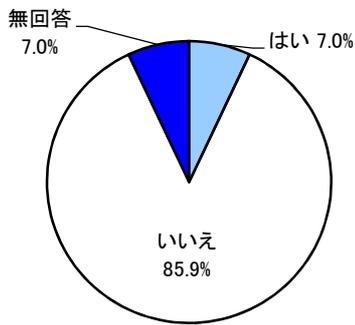
【図5 全回答者(N=140)】



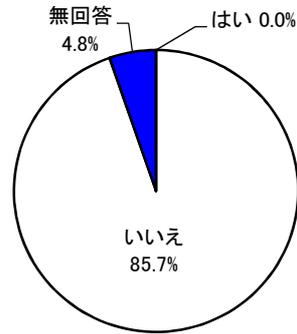
【図6 医師(N=48)】



【図7 看護師等(N=71)】

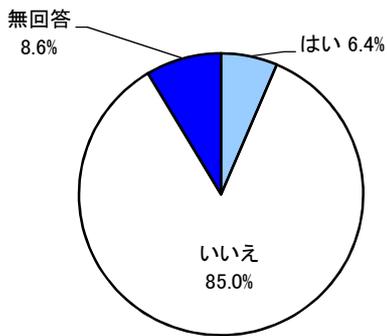


【図8 事務・無回答(N=21)】

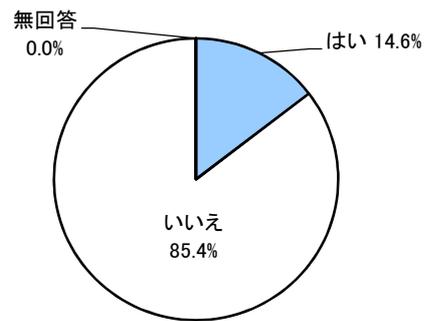


質問3) 過去1年間に、歯科から歯周病患者の糖尿病について、紹介がありましたか(紹介状の有無は問わない)。

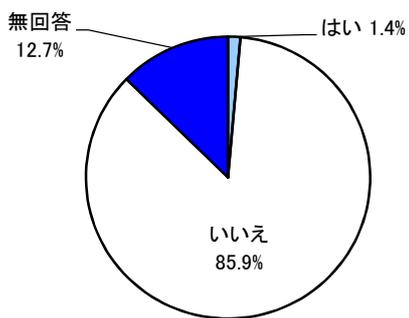
【図9 全回答者(N=140)】



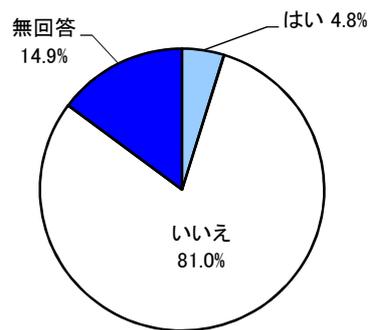
【図10 医師(N=48)】



【図11 看護師等(N=71)】



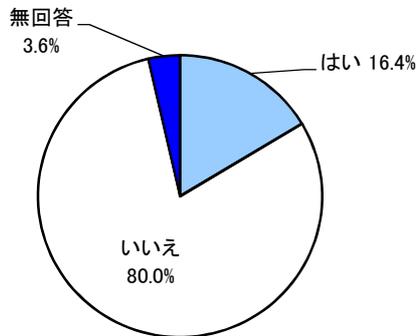
【図12 事務・無回答(N=21)】



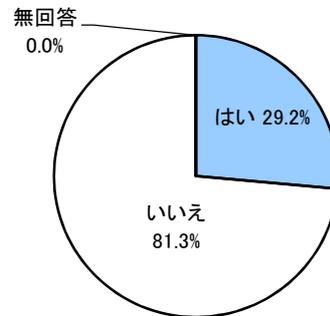
3. 市民向けリーフレットについて

質問4) 北九州市で作成したリーフレットを知っていますか。

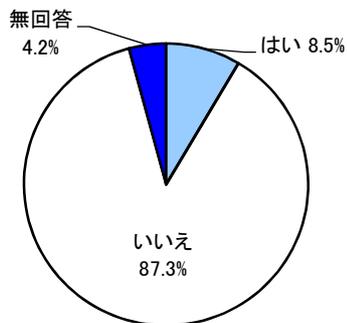
【図13 全回答者(N=140)】



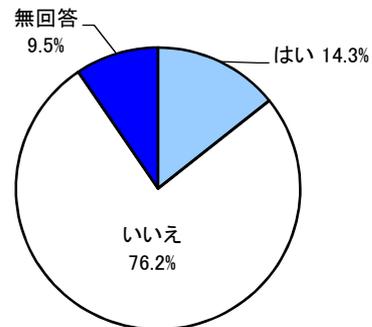
【図14 医師(N=48)】



【図15 看護師等(N=71)】

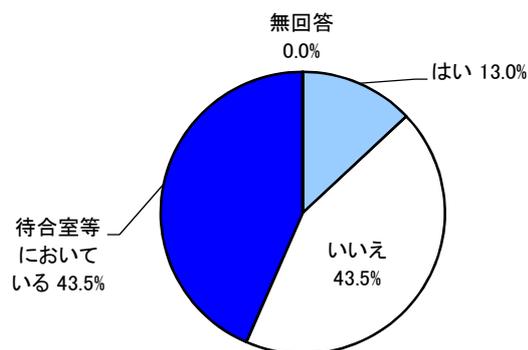


【図16 事務・無回答(N=21)】



質問5) 実際にこのリーフレットを糖尿病患者に手渡したことはありますか。

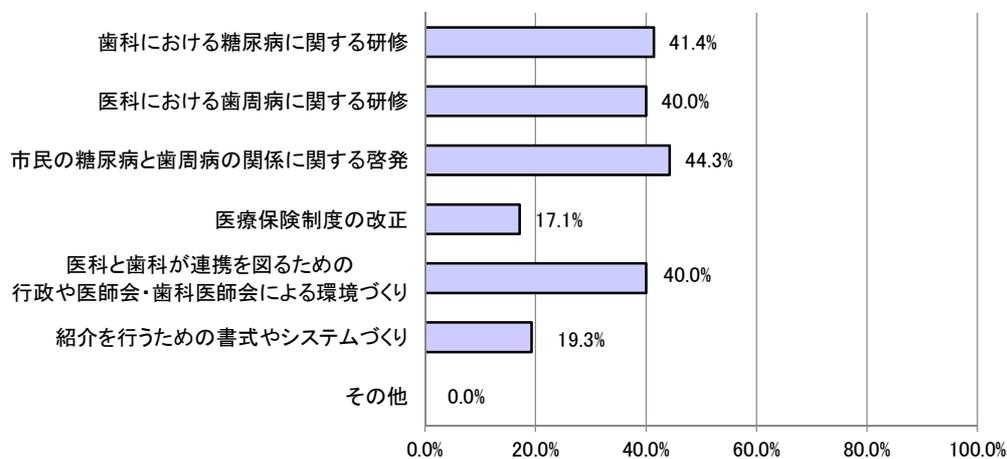
【図17 リーフレットを知っている者(N=23)】



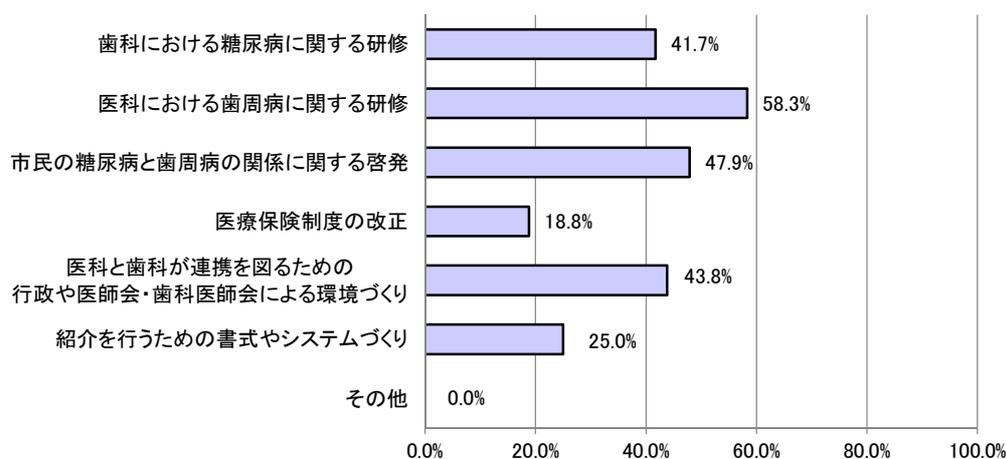
4. 糖尿病—歯周病の医科歯科連携を進めるにあたって

質問6) 糖尿病と歯周病に関する医科歯科連携を進めるために必要と思うものをお答えください(複数回答)。

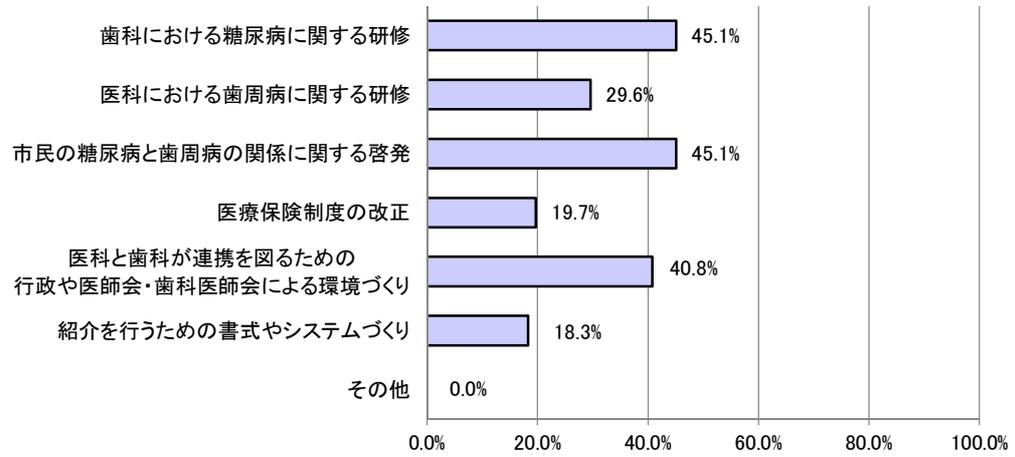
【図18 全回答者(N=140)】



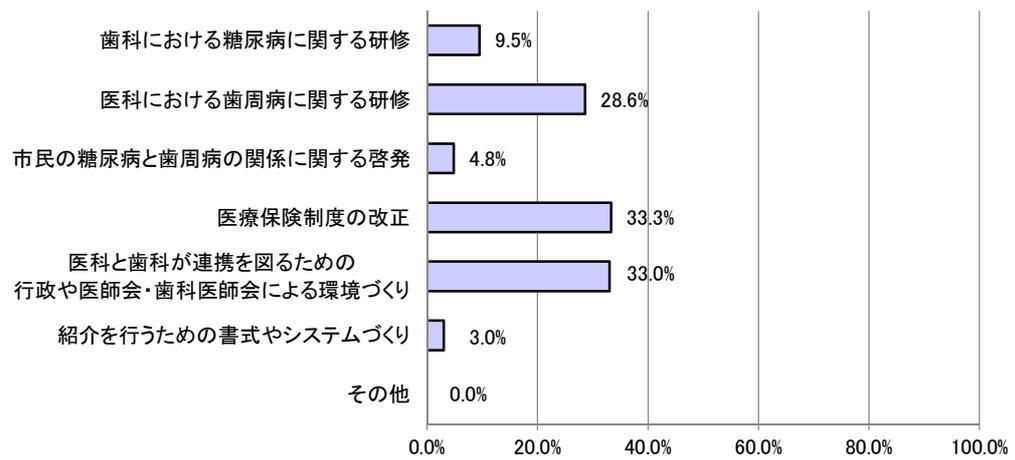
【図19 医師(N=48)】



【図20 看護師等(N=71)】



【図21 事務・無回答(N=21)】



Ⅲ 考察

本市男性の糖尿病による年齢調整死亡率（人口10万人あたり）や年間一人あたり約500万円の医療費がかかる慢性人工透析の患者数は、他県と比較すると高い。市国民健康保険の透析患者のうち、約4割は糖尿病性腎症である。また、国民健康保険特定健診受診者のうち、糖尿病有病者や予備軍も3割を超えており、本市において糖尿病は重要な健康課題の一つである。

そこで、慢性腎臓病（CKD）予防連携システムの構築をはじめ、国民健康保険特定健診・特定保健指導、健康づくり応援店など食を通じた生活習慣病予防、区役所や地域での健康教育、健康相談等で糖尿病の予防、重症化予防に取り組んでいるところである。

一方、歯周病については糖尿病の合併症の一つであるとともに、近年糖尿病の重症化にも影響を及ぼすことが明らかになっている。

このような背景から、本市の健康上の課題の1つである糖尿病との関係に着目した歯周病予防・重症化予防対策について取り組んでいる。

平成26年度は、歯科医療機関を対象とした調査（以下、「前回調査」という。）、研修、市民向けリーフレット（以下、「リーフレット」という。）の作成を行っている。

今回、医科医療機関の従事者を対象にアンケートを行い、糖尿病と歯周病に関する認知度や、連携状況、リーフレットの活用状況等について調査を行った。

歯周病と糖尿病が相互に影響することについて、「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」（一般社団法人日本糖尿病学会）には、「歯周病が糖尿病の発症及び病態に及ぼす影響」と「歯周治療が血糖コントロールに与える影響」が、「可能性がある」として「グレードB（行うよう勧める）」と掲載されている。「糖尿病連携手帳」（公益社団法人日本糖尿病協会編）においても、歯周病は糖尿病の6番目の合併症として記載されている。

今回の調査結果では、全体の8割弱が糖尿病と歯周病の関係について知っている（図1）ものの、医師では89.6%（図2）と前回調査結果の歯科医師より6.8ポイント低く、看護師等については81.7%（図3）とさらに低い状況であった。医療専門職でない事務等については、40歳以上の一般市民の認知度（平成23年度）27.7%より高かったものの、「北九州市健康づくり推進プラン」の平成29年度目標値50%には達していなかった（図4）。

これらの結果から、糖尿病と歯周病が相互に影響することについて、まだ啓発が充分でないことが示唆された。

糖尿病に関する歯科との連携について、「過去1年間に糖尿病患者の歯周病について歯科に紹介した」医師は、全体の18.8%であった(図6)。また、逆に「過去1年間に歯周病患者の糖尿病について歯科から紹介があった」医師は14.6%であった(図10)。

前回調査で「過去1年間に糖尿病患者の歯周病治療について医科から紹介があった」歯科医師は全体のわずか3.6%、「過去1年間に歯周病患者の糖尿病について医科に紹介した」歯科医師は19.8%であったことから、医科から歯科への連携が増えていることが伺える。

市民向けリーフレットの認知度は全体で16.4%(図13)、医師では29.2%であった(図14)。

リーフレットは、昨年度末に市内の特定健診実施医療機関に配布し、HbA1cが6.0%以上の患者への手渡し、または自由配布をお願いしている。また、歯科診療所での配布や北九州市ホームページの掲載を行っている。

配布から1年近く経っていること、各医療機関の配布部数が少なかったことを考慮しても、市内の医療機関のうち約4割が特定健診実施医療機関であり、予想より低い結果となった。

また、リーフレットを知っている者のうち、リーフレットを活用している(「リーフレットを糖尿病患者に手渡したことがある」+「待合室等においている」)のは全体の56.5%(図17)と活用状況も期待された結果ではなかった。

糖尿病と歯周病の医科歯科連携を進めるために必要と思うもの(複数回答)は、全体では「市民の糖尿病と歯周病の関係に関する啓発」が最も多く44.3%、次いで「歯科における糖尿病に関する研修」、「医科における歯周病に関する研修」であった(図18)。

医師では「医科における歯周病に関する研修」が最も多く58.3%、次いで、「市民の糖尿病と歯周病の関係に関する啓発」47.9%であった(図19)。前回調査の結果では、歯科医師では「歯科における糖尿病に関する研修」が最も多く72.2%、次いで、「市民の糖尿病と歯周病の関係に関する啓発」57.7%であり、医師も歯科医師と同様に自身の研修が最も必要であると感じていることが示唆された。

今回の結果から、医科の側から見ても、医科歯科連携があまり活発に行われていないことが明らかとなった。今後は研修など医科医療機関従事者へのさらなるはたらきかけや、市民への効果的な啓発に積極的に取り組んでいくことが重要であると思われる。

歯科保健指導マニュアル

ワーキンググループにより作成した案を、「歯科と生活習慣病対策委員会」でさらに検討し、決定した。

I ワーキンググループの開催

1. メンバー

口腔保健支援センター及び本市の歯科保健指導等に従事している保健福祉局事業協力歯科衛生士（延べ10名参加）

2. 日程

平成27年7月2日（木）、6日（月）9:00～12:00、7日（火）13:00～16:00の計3回

II 歯周病と全身疾患の関係に着目した新たな歯科保健指導メニュー 出前教室向けメニュー

「はじめよう！あなた次第の歯っぴーライフ
～今日からはじめる歯周病予防～」

1. 趣旨

歯周病は全身の健康と深い関係があり、歯周病を予防することは、健康寿命の延伸につながることで、かかりつけ歯科医の重要性を理解してもらう。

2. 内容

基本内容（15～20分）	追加内容の例
① 健康寿命について	市の高齢者の状況（人口、要介護度）
② 歯周病とは	市の状況、セルフチェック
③ 歯周病と全身の健康との関係	誤嚥性肺炎について
④ セルフケアとプロケア	ブラッシング、入れ歯の手入れの方法
⑤ 喫煙の影響	喫煙が口腔内に及ぼす影響
⑥ かかりつけ歯科医の重要性	かかりつけ歯科医の有無と健康の関係

3. 市の目標

指標	目標値
① 歯周病と糖尿病の関係を知っている40才以上の者の割合	50.0%
② 口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている65歳以上の者の割合	70.0%
③ かかりつけ歯科医を決めている65歳以上（要支援・要会議認定を受けていない）の者の割合	80.0%

①、②：北九州市健康づくり推進プラン（平成25～29年度）、③第四次北九州市高齢者支援計画（平成27～29年度）

【基本内容】

はじめよう！
あなた次第の
歯っぴーライフ
～今日からはじめる歯周病予防～

「健康寿命」は・・・
健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間

北九州市では・・・

	健康寿命	平均寿命	その差は
男性	68.46歳	78.85歳	10.39年
女性	72.20歳	86.20歳	14.00年

健康寿命 < 平均寿命

要介護

脳血管疾患・糖尿病などの生活習慣病

転倒等による骨折

歯周病

歯を支えている骨がとけて、歯が抜け落ちてしまいます。

骨がとけている

歯周病

歯を失う原因の**第一位**

歯周病の状態<65歳男性>

歯周病にまつわる7つの危険

動脈硬化
糖尿病
転倒

誤嚥性肺炎
低栄養
認知症

早産・低体重児

7つの危険★出産★

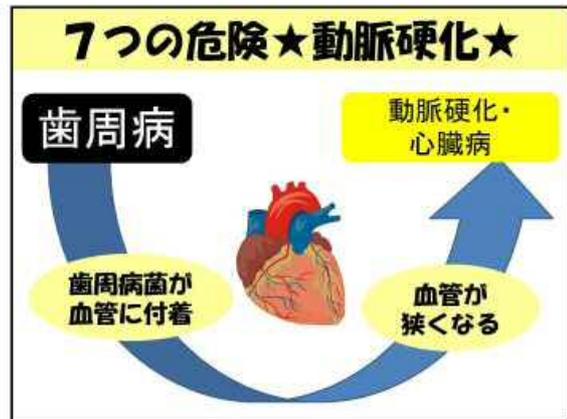
歯周病

炎症性物質の増加

70スタグランデインの分泌促進

子宮収縮

早産・低体重児出産



これからの
ハッピーライフのためには



歯っぴーらいふに
とりくみましょう

① お口のお手入れ



セルフケア + フロケア

寝る前に お口の中を 大掃除 お口きれいで 肺炎予防

歯っぴーライフのためにできること①

② 禁煙



歯っぴーライフのためにできること②

③ 定期的な検診受診

かかりつけ歯科医で
定期的なチェックを



年1回 お口の検査 習慣に 自分の健康 自分で守ろう

歯っぴーライフのためにできること③

まとめ



はじめよう!
あなた次第の
歯っぴーライフ
お口元気でいきいき生活!

Ⅲ 「歯周病（歯周疾患）検診マニュアル」への掲載内容の検討

1. 趣旨

国の「歯周病検診マニュアル」の改訂を参考に、歯周病と糖尿病をはじめとする全身疾患との関係や有病者に対する歯科保健指導について掲載する。また、指導時に利用できるように歯周病（歯周疾患）検診受診票の受診者控えの裏面に歯周病と全身疾患について掲載する。

2. 掲載内容

【P9 保健指導】

(3) 生活習慣についての保健指導

問診等の結果も参考にしながら、食生活、喫煙の状況についても適切な保健指導や情報提供を行う。

① 過去1年間に歯科受診をしていない者

かかりつけ歯科医をもち、症状がなくても年に1回以上定期検診を受けることの重要性を説明する。

② 基礎疾患と歯周病の関わりについて

受診者控え(裏面)を参考に、基礎疾患との関わりについて情報提供を行う。

あわせて、特に相互に負の影響を与えることが明らかになっている糖尿病の既往がある受診者には、P10を参考に歯科保健指導を行う。

③ 喫煙の影響について

問診項目で、喫煙歴がある場合、受動喫煙がある場合は、受診者控え(裏面)を参考に、喫煙は、歯周病に悪い影響を与えることを説明する。

④ 特定健診の受診勧奨

歯周病は全身疾患との関連があることから、年に1回の特定健診受診を勧める。

(参考) 特定健診についての問い合わせは、加入する健康保険組合となる。

(4) その他の保健指導

以上のほか、受診者からの相談に応じて指導すること。

(5) 受診勧奨

精密検査や治療が必要な場合は、精密検査・治療受診を勧める。

① 判定区分「要精密検査」で、歯周病検診実施医療機関で治療等予定の場合

検診と医療を区別することが必要であることから、検診当日は精密検査・治療を行わないことが望ましい。

また、医療費(検査料等)についてのトラブルを防ぐためにも、歯周病に関する精密検査が必要な場合、医療として行う歯周組織検査と検診で行う歯肉の状況の検査との違いについて、あらかじめ受診者に説明することが望ましい。

② 判定区分「要精密検査」で、他医療機関を紹介の場合

連絡票に受診券(はがき)番号、検査結果等を記入、受診者に北九州市宛返信用封筒とあわせて渡し、受診するよう勧める。

この時、詳しい検査等には費用がかかること、医療対象となるため健康保険証を持参すること、検査や治療の内容により料金が異なることを説明する。

【P10（参考）糖尿病と歯周病の関係について】

（参考）糖尿病と歯周病の関係について

糖尿病の既往がある受診者には、糖尿病のコントロールはもちろんのこと、定期的な歯科受診による歯周病のコントロールが必要であることを指導する（下記参照）。

歯科受診の状況も記載することができる「糖尿病手帳」の利用も勧める。

● 糖尿病患者における歯周病

糖尿病の人は免疫力が低下して歯肉の炎症が起こりやすく、また治りにくいいため、健常者に比べて歯周病の危険性が高いことがわかっている。

また、健常者と比較して有病率が高く、より重症化していることが多いこと、特に血糖コントロールが不良な患者ほど、重症度が高く、より進行するリスクが高いことがわかっている。

● 歯周病が糖尿病に及ぼす影響

重度の歯周病を放置すると、インスリンの働きを妨げる炎症性物質が増加することで、血糖コントロールに悪影響を与える可能性がある。

歯周病をコントロールすることで、2型糖尿病患者のHbA1cが改善した例もある。

（参考）

《糖尿病患者に関する本市の状況》

本市男性の糖尿病による年齢調整死亡率（人口10万人あたり）や年間一人あたり約500万円の医療費がかかる慢性人工透析の患者数は、他県と比較すると高く、その中でも特に糖尿病に起因する者が年々増加している。

国民健康保険特定健診受診者のうち、糖尿病有病者や予備軍も3割を超えている。

《糖尿病対策に関する本市の取り組み》

- ・慢性腎臓病（CKD）予防連携システム
- ・国民健康保険特定健診・特定保健指導
- ・健康づくり応援店など食を通じた生活習慣病予防
- ・区役所や地域での健康教育、健康相談
- ・健康手帳の配布
- ・糖尿病フェスタの共催
- ・国民健康保険特定健診受診者へのリーフレット配布

【P10 歯周病検診検診票受診者控裏面】

歯周病は様々な全身疾患と密接な関係があります

歯周病は歯肉と歯の間の溝（歯周ポケット）に入り込んだ歯周病菌による炎症性の疾患です。歯周ポケット内の細菌や細菌から出る有害物質は血中に入り、全身に運ばれます。

肺炎・気管支炎
口腔ケアにより肺炎の発症率が低下することが明らかになっています。

心臓病
歯周病が虚血性心疾患のリスクを増大させるという報告があります。

糖尿病
歯周病は糖尿病の合併症の1つです。また、進行した歯周病を治療すると、血糖コントロールに良い影響を与えることがわかっています。

早産・低体重児出産
重度の歯周病があると、低体重児出産の危険性が増加すると報告されています。また、妊婦に歯周病治療を行うと、早産や低体重児出産が減ったという報告もあります。

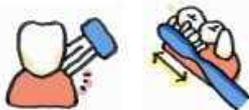
喫煙は歯周病にも悪い影響を与えます

- ①歯周病に気づくのが遅れます。
ニコチンの影響で歯肉の血流が悪くなり、出血しにくくなるため、気づくのが遅れます。
- ②歯周病が悪化します。
ニコチンの影響で歯を支えている骨（歯槽骨）の破壊が進みます。
- ③治療効果が悪くなります。
歯周病の進行程度により様々な治療が行われますが、どのような治療に対しても喫煙者は治りが悪いことが報告されています。



毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医をもち定期的な歯科受診を心がけましょう

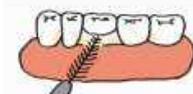
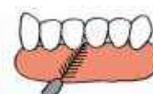
歯と歯の間や、歯の根もとに、歯ブラシの毛先をびったりとあたるように、毛先を斜めに当て、小さく動かします。



隣の歯がないところは、特に注意してみがきましょう。



歯と歯の間はデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使いましょう。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、よごれをとります。



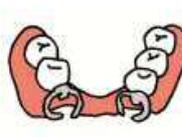
ブリッジの人工歯のところにも

入れ歯の手入れも忘れずに

専用の洗浄剤につけるだけでは汚れは落ちません。流水で入れ歯用ブラシを使って洗いましょう。



しっかりみがいてほしいところ



はずした入れ歯は、乾燥を防ぐため、水を入れた容器で保管しましょう。

歯科と生活習慣病対策検討委員会

医科歯科連携等調査実証事業の内容について検討するため、委員会を開催した。

I 委員会概要

1. 実施要領

歯科と生活習慣病対策委員会 実施要領

1 趣 旨

歯科と生活習慣病対策を実施するにあたり、各専門職種の実情に応じた具体的な検討を行って企画、立案、検証していくために委員会を設置するもの。

2 検討事項

- (1) 糖尿病患者を対象とした歯科保健指導マニュアルの作成について
- (2) 市民向けリーフレット活用状況の調査について
- (3) その他、歯科と生活習慣病対策の推進について

3 構成等

(1) 本委員会は、次に掲げる本事業の関係機関等から選出された者、その他関係職種で構成する。

- ① 北九州市歯科医師会・各区歯科医師会（7名）
- ② 福岡県歯科衛生士会（2名）
- ③ 九州歯科大学（1名）
- ④ 北九州市医師会（2名）
- ⑤ 北九州市薬剤師会（1名）
- ⑥ 北九州市保健福祉局健康推進課（2名）

(2) 委員会に委員長を置く。

(3) 委員会の議長は委員長をもって充てる。

4 招集等

(1) 委員会は、年に4回程度、開催するものとし、委員長が招集する。

(2) 委員会の委員が出席できない場合には、代理の者を出席させることができる。

5 庶務

委員会の庶務は、本事業の受託団体が担当する。

2. 委員名簿

所 属 ・ 役 職	氏 名	備 考
北九州市歯科医師会理事・学術委員会委員長	山 口 祐 典	委員長
門司歯科医師会	中 野 稔 也	
小倉歯科医師会	中 野 宏 俊	
若松歯科医師会	中 島 隆 喜	
八幡歯科医師会	大 藏 雅 文	
戸畑歯科医師会	古 田 功 彦	
九州歯科大学 口腔治療学講座 歯周病制御再建学分野	臼 井 通 彦	
北九州市医師会	杉 本 英 克	
北九州市医師会	横 溝 由 史	
北九州市薬剤師会	増 本 順 子	
福岡県歯科衛生士会	竹 邊 千 恵 美	
北九州市保健福祉局事業協力歯科衛生士連絡会	金 子 美 和 子	
北九州市保健福祉局健康推進課健康づくり・介護予防担当課長（口腔保健支援センター長）	古 賀 佐 代 子	
北九州市保健福祉局健康推進課歯科保健担当係長	仲 山 智 恵	

II 開催状況

※ 必要に応じ、委員会メールリングリストで意見交換を行った。

第1回 平成27年10月1日（水）19:30～20:30

議題

- (1) 市民向けリーフレットの改定について
改定案について検討
- (2) 「歯周病（歯周疾患）検診マニュアル」への糖尿病患者に対する保健指導掲載について
- (3) 糖尿病患者を対象とした歯科保健指導マニュアルの作成について
ワーキンググループで作成した案について検討

第2回 平成28年3月4日（金）19:30～20:30

議題

- (1) 平成27年度 医科・歯科連携等実施調査実証事業報告書（案）について
報告書（案）について検討
- (2) 平成28年度 歯科と生活習慣病対策委員会について
次年度予定について検討
- (3) その他
改訂された「糖尿病連携手帳」について

市民向けリーフレットの改定

1. 主な改定内容

- (1) 表紙タイトルの見直し
- (2) 記入欄に、服薬中の薬の情報、直近の糖尿病検査結果を記入する欄を追加

2. 配布依頼先

- (1) 市内の特定健診実施医療機関 (475 ケ所)
- (2) 市内の歯周病 (歯周疾患) 検診登録医療機関 (543 ケ所) 等

【リーフレット (A4 三つ折)】

歯周病 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日の末日ごatine、受診券は必ずお持ちください。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コードをご利用ください。

門司区	TEL 321-6886	FAX 321-6887
小倉北区・小倉南区	TEL 581-0550	FAX 582-8783
若松区	TEL 771-4049	FAX 771-4116
八幡東区・八幡西区	TEL 681-4131	FAX 681-4138
戸畑区	TEL 871-5185	FAX 882-5932

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

お口の働きには、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!

歯みがきの極意 **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

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。

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。

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。

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。

最近の検査の結果

※糖尿病関連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