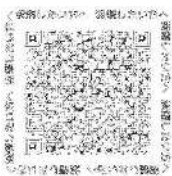


歯周病

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



北九州市禁煙支援施設
ガイドブック

← 禁煙を希望する方は
ご活用下さい

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

お薬手帳と一緒に
糖尿病連携手帳もお持ちください

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。)
500円
- ◎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 1810142C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

「オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する」
— 元気でGO!GO!プラス2歳ハスクラムトライ! —

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。

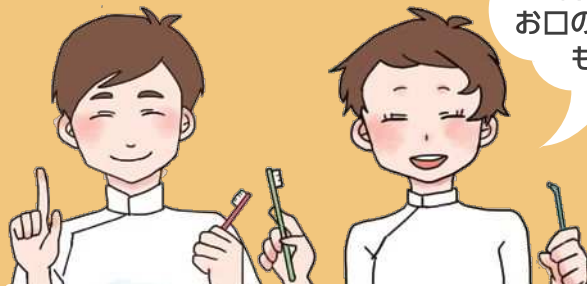
歯周病は糖尿病の合併症であるとともに
糖尿病のリスク要因になることが明らかになっています。

健康な状態
(85歳 男性)



歯科を定期的を受診して
お口の状態をチェックして
もらいましょう！

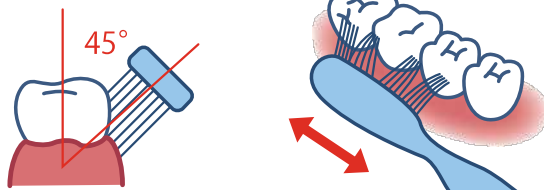
歯周病の状態
(65歳 男性)



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。



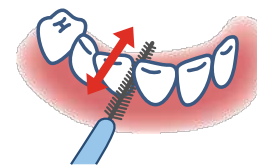
歯に半分 歯ぐきに半分 ブラシ当て
そのまま軽く 小さく動かす

デンタルフロス
(糸ようじ)



歯と歯の間の清掃に使用します。
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



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

歯科医師は、受診された方の「糖尿病連携手帳」に
受診結果を記載してください。