

# ☑ 歯周病チェックシート

チェック項目	✓	点数
<b>歯周病が疑われる症状</b>		
1 ● 朝起きたとき口の中がねばねばする		1
2 ● 口臭があるとされたことがある		1
3 ● 食事のあと、歯の間にものがはさまる		2
<b>歯周病の代表的症状</b>		
4 ● 歯肉から出血することがある		3
5 ● 歯肉がはれることがある		4
6 ● ぐらつく歯がある		5
<b>歯周病にかかりやすい要因</b>		
7 ● あまり歯磨きをしない		1
8 ● タバコをよく吸う		1
9 ● 歯科医院には歯が痛いときしか行かない		1
10 ● ストレスを感じることが多い		1
11 ● 骨密度が低いと言われたことがある		1

# チェックシート点数別結果

**0点 青信号**



→今は歯周病の心配はありません。しかし、歯周病のごく初期には自覚症状が少ないので、歯科医院などで定期的に検査を受けてみましょう。

**1～4点 青～黄色信号**



→歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。ていねいな歯みがきと定期的な歯科健診を受けましょう。

**5～9点 黄色信号**



→歯周病にかかっている可能性大。歯科を受診してみてください。専門的な指導を受けて歯みがきもしっかり行いましょう。

**10点以上 赤信号**



→歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、進行しないよう毎食後ていねいに歯をみがいてください。

日本歯科医師会発行『歯周病と糖尿病（パワーポイントによる資料集）』より一部改変

**発行**

**岡山県糖尿病医療連携推進事業事務局**  
 (岡山大学病院糖尿病センター)  
 岡山市北区鹿田町2-5-1 TEL: 086-235-7209

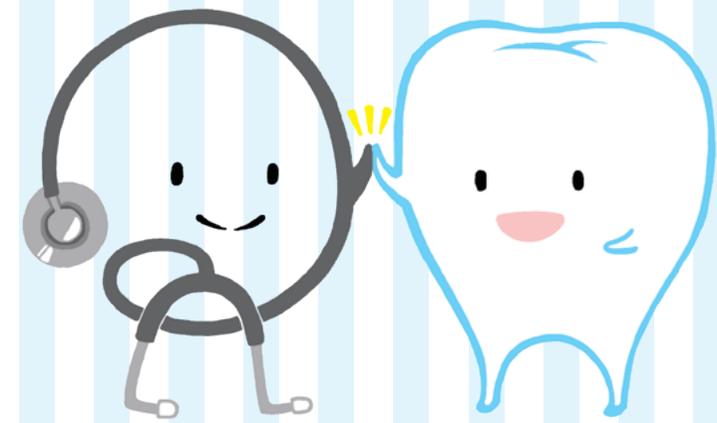
**おかやまDMネットワークウェブサイト**  
[https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/member\\_list/](https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/member_list/)

糖尿病の医療連携体制を担う医療機関(歯科)の検索ができます。ぜひご利用ください。




糖尿病の合併症  
**歯周病**

**糖尿病**といわれたら…  
**歯周病**をチェックしましょう



ひろげよう  
**医科歯科連携の輪**

監修 岡山県 公益社団法人 岡山県医師会  
 一般社団法人 岡山県歯科医師会  
 岡山県糖尿病対策専門会議

2017年1月作成



# 歯周病は、糖尿病の合併症のひとつです

糖尿病患者さんは歯周病にかかりやすいと報告<sup>1)</sup>があります  
一方で、**歯周病を治療することにより、血糖値が改善**するとも報告<sup>2)</sup>されています



## 歯周病

- 歯周組織での炎症、歯周病菌が産生する「内毒素」が全身に作用  
→インスリンの効きが悪くなる
- 食べ物をうまくかめない

歯周ポケット  
6mm以上

歯周病菌→



糖尿病の悪化

歯周病の悪化

## 糖尿病

- キズが治りにくい
- 感染に弱くなる
- 唾液が減る、口が渇く



血液検査データやお薬手帳をお持ちの場合は、  
歯科医療機関受診の際にお持ちください

### 合併症

神経障害 あり なし  
不明

網膜症 なし 単純網膜症  
前増殖網膜症 増殖網膜症  
不明

腎 症 なし 早期腎症  
顕性腎症 腎不全  
透析 不明

### 最近の検査結果

HbA1c %

血糖値 mg/dℓ (空腹時・随時)

検査日 年 月 日

### 糖尿病の主治医

特に高齢患者さんでは、栄養状態の改善、嚥下機能の維持、肺炎予防  
という観点から、お口の中を健康な状態に保つことは大変重要です

糖尿病と診断されたら、まず歯科を受診して歯周病をチェックしてもらいましょう  
このシートをお持ちになって、お近くの歯科医療機関を受診してください

1) Nelson RG et al: Diabetes Care 13, 1990, 2) Iwamoto Y et al: J Periodontol 72, 2001

→裏面のチェックシートでチェックしましょう