



# 家族でできる チェックリスト。

下の1~18の質問にあてはまるものに☑を入れ、  
☑をたした合計で出た数字にしたがって  
右のA~Eに進んでください。

## Check! List

- 1  口臭が気になる。
- 2  食べ物がよく歯にはさまる。
- 3  疲れたとき、カゼをひいたときなどに歯が  
浮いた感じがする。
- 4  歯磨きをしないことがある。
- 5  最近、歯がしみる。
- 6  歯を磨くと歯ぐきから血がにじむ。
- 7  歯ぐきが赤くはれている。
- 8  最近かたいものが、咬めなくなった。
- 9  ときどき、ものを咬むとビリッと歯が痛む。
- 10  旅行や行事の前に歯が気になる。
- 11  忙しいと歯が痛くなる。
- 12  寝る前、歯が気になる。
- 13  かぶせ物がとれてそのままである。
- 14  歯ぐきが太っている感じがする。
- 15  咬み合わせが悪く、すぐに口の中を咬んでしまう。
- 16  歯並びが悪い。
- 17  歯の色が最近黒っぽくなってきた。
- 18  歯がグラグラする。



0

0個のあなたは心配いりませんが、年に1度の定期  
健診をおすすめします。



1~3

1~3個のあなたはちょっとむし歯、歯周炎が心配です。  
かかりつけの歯科医に相談しましょう。



4~8

4~8個のあなたは、むし歯、歯周炎が心配です。  
かかりつけの歯科医で早期治療をおすすめします。



9~13

9~13個のあなたは、むし歯、歯周炎があります。  
早めに治療して下さい。



14~18

14~18個のあなたは、むし歯、歯周炎が進行してい  
るおそれがあります。今すぐ、治療して下さい。

### 【かかりつけの歯科医へ相談するメリット】

- 自分の口の状態をよく知ってくれている。
- 相談しやすい。

### 【早期治療のメリット】

- 治療が簡単で早く終る。
- 治療費が安く済む。



●お問い合わせ・ご相談は



社団法人 北海道歯科医師会

# 家族みんなでお“回”のチェック

## 簡単にできる歯のチェック!!



### INDEX

- むし歯って何? ●歯周炎って何?
- 磨き残しの危険地帯はココ!!
- 家庭にあると便利なグッズ。



めざそう

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



めざそう「ハチマルニイマル」運動  
歯科医師会では80歳になっても自分の歯を20本  
以上保とうとする「8020」運動をすすめています。



# むし歯って何?

むし歯の症状とその防ぎ方。



最初は自覚症状がない。  
食べ物がはさまる。  
冷たいものがしみる。  
食べると痛い。  
夜に歯が痛んで眠れない。  
根元がはれて痛い。



## 放っておくと、 こんな症状に!!

### !【予防の方法は?】

- 食べたあとはすぐにブラッシング。
- ていねいなブラッシングを心がける。
- 糖分はとり過ぎない。
- フッ化物入り歯磨き剤などを使う。



# 歯周炎って何?

歯周炎の症状とその防ぎ方。

(歯槽膿漏)



## 軽度の症状

- 歯ぐきが赤くはれる。
- 歯ブラシをすると血がにじむ。



## 中程度の症状

- 歯と歯ぐきの間に歯周ポケットといわれる深い溝ができる。
- 歯周ポケットからうみがでる。
- 歯が動く。



## 重度の症状

- 歯肉が下がり歯と歯の間に食べ物がつまる。
- 歯が自然に抜け落ちる。
- 歯がグラグラで咬むと痛い。

## ふだんからの ケアが大切です。

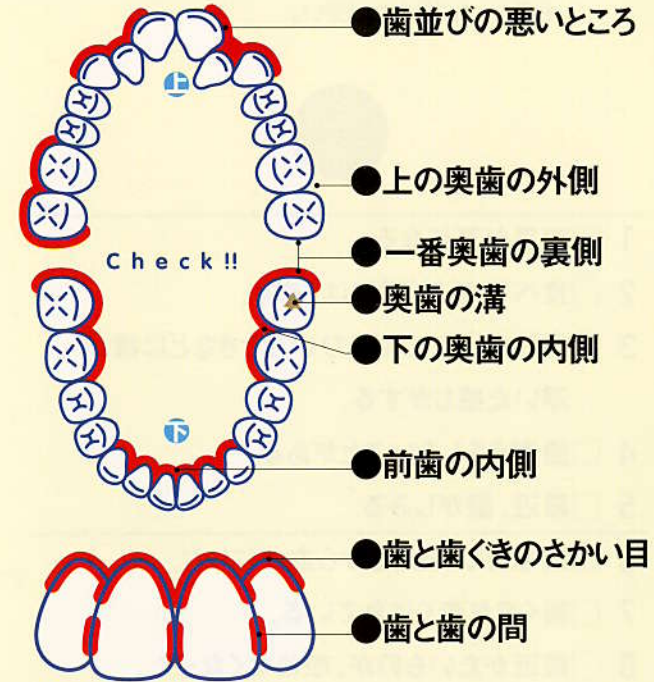
### !【予防の方法は?】

- 歯の汚れ(歯垢)をブラッシングできれいにとる。
- 歯ぐきを歯ブラシ等でマッサージし血行促進させる。
- 抵抗力がさがると発病しやすくなるので健康に気をつける。
- 定期健診でプラーク(歯垢)や歯石などを除去してもらう。

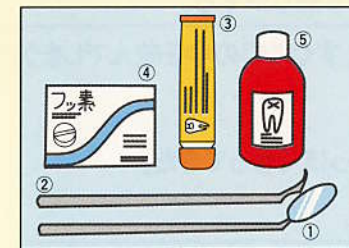


# 磨き残しの 危険地帯はココ!!

歯みがきのポイント。



# 家庭にあると 便利なグッズ。



- ① 歯科用ミラー
- ② 歯科用探針
- ③ フッ化物入り歯磨き剤
- ④ フッ化物錠剤
- ⑤ 染め出し液