

歯周病セルフチェック

— あなたの歯ぐきの健康を確認してみましょう —

このセルフチェックは、現在の歯ぐきの状態や歯周病のリスクをご自身で確認していただくためのものです。

現在の症状について、あてはまるものにチェックしてください。（複数選択可）

1. 歯ぐきの症状

- ☐ 歯みがきのときに血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤い・腫れている
- ☐ 歯ぐきに触れると痛い
- ☐ 歯ぐきから膿が出たことがある
- ☐ 特に気になる症状はない

2. 歯や噛み心地の変化

最近、次のような変化はありませんか？

- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯と歯のすき間が広がってきた
- ☐ 噛みにくくなった
- ☐ 歯が疲れる・浮いた感じがする
- ☐ 特に変化は感じない

3. 歯ぐきの下がり（歯肉退縮）

- ☐ 歯が長く見えるようになった
- ☐ 歯ぐきが下がってきた気がする
- ☐ よく分からない

4. □臭や不快感

- ☐ □臭が気になる
- ☐ □の中に嫌な味が残る
- ☐ 特に気にならない

5. 歯ぐきの出血

最後に歯ぐきから血が出たのはいつ頃ですか？

- ☐ 今日
- ☐ 1週間以内
- ☐ 1か月以内
- ☐ 覚えていない
- ☐ 出血は気にならない

6. これまでの歯ぐきの治療歴

- ☐ 歯周病の治療を受けたことはない
- ☐ 歯石取り・歯周基本治療を受けた
- ☐ 歯周外科治療を受けた
- ☐ 定期的なメンテナンスを受けている
- ☐ よく分からない

7. 毎日のセルフケア習慣

歯みがきの回数

- ☐ 1日1回
- ☐ 1日2回
- ☐ 1日3回以上

歯と歯の間の清掃（フロス・歯間ブラシ）

- ☐ 毎日
- ☐ ときどき
- ☐ ほとんどしない

8. 全身の健康状態・生活習慣

歯周病と関係することがあります

- ☐ 喫煙している／過去に喫煙していた
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ 心臓・血管の病気がある
- ☐ 骨粗しょう症
- ☐ 強いストレスを感じている
- ☐ 特に当てはまらない

9. 噛む力・歯ぎしりの癖

- ☐ 歯ぎしり・食いしばりを指摘された
- ☐ 無意識に歯を噛みしめている
- ☐ 朝起きたときに歯やあごが疲れている
- ☐ マウスピース（スプリント）を使用している
- ☐ 特にない

10. 日常生活への影響

歯ぐきや歯の症状は生活に影響していますか？

- ☐ ほとんど影響はない
- ☐ 少し気になる
- ☐ 日常生活に支障がある
- ☐ 食事や会話がづらい