

歯周病チェックシート

チェック項目	✓	点数	
1 ● 朝起きたとき口の中がねばねばする		1	歯周病が疑われる症状
2 ● 口臭があると言われたことがある		1	
3 ● 食事のあと、歯の間にものがはさまる		2	
4 ● 歯肉から出血することがある		3	歯周病の代表的症状
5 ● 歯肉がはれることがある		4	
6 ● ぐらつく歯がある		5	
7 ● あまり歯磨きをしない		1	歯周病にかかりやすい要因
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	

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。

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

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ウェブサイト

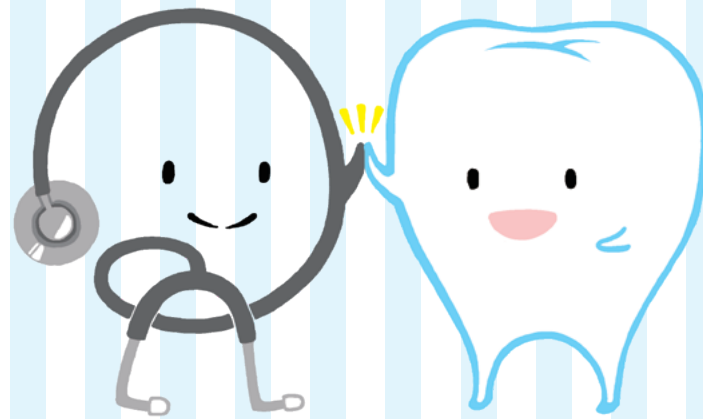
https://www.ouhp-dmcenter.jp/project/member_list/
糖尿病の医療連携体制を担う医療機関（歯科）の検索ができます。ぜひご利用ください。



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

お口の中から健康に

岡山大学病院 歯周科 大森 一弘

口の中からの出血にもご注意ください！

健康診断の便検査で陽性（潜血）反応がでると、多くの方が精密検査を受診されるそうです。消化管の出口である大腸や肛門からの出血は「がん」を連想させるためでしょう。一方、歯磨き後のうがいに血が混じっていたとして、どのくらいの方が歯科を受診するのでしょうか。正直、少ないのが現状です。消化管の入口である口腔（口の中）からの出血は「がん」を連想させないためでしょうか？ それとも、「歯周病程度なら放置しても大丈夫」ということなのでしょう。同じ消化器官からの出血ですが、大きな意識の差があるのが実情です。



歯周病って、どんな病気？

歯周病は、口の中に常在する細菌（歯周病菌）が歯と歯肉の境目（歯周ポケット）に感染し続け、歯周組織に「炎症を起こす」病気です。歯周病の初期症状としては、歯肉からの出血や歯肉の腫れがあります。しかし、「痛みがない」ことを

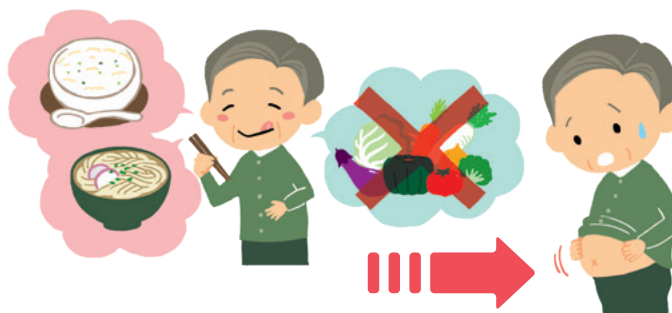
理由に放置される方が多いです。歯肉の炎症を放置し続けると、歯を支えている歯槽骨（顎骨）が徐々に破壊され、気づいた時には歯がグラつき、最終的には抜け落ちてしまいます。一度歯が抜けてしまうと元の状態には戻りません。



歯周病の進行レベル

歯を失ってしまうと、身体にどんな変化が起きるのでしょうか？

歯を失ってしまうと、まず、かんで食事がしにくくなります。野菜などの固い食べ物がかめなくなり、食べやすいもの（うどんなど）ばかりを食べようになります。さらに、かめないと丸のみしますので、満腹感を感じられずついつい食べ過ぎてしまいます。すなわち、肥満へとつながります。このように歯を失うことは、食生活バランスの崩壊という、糖尿病の発症・悪化の重要な原因のひとつとなりうるのです。



歯ぐきの炎症は、血糖値に影響するの？

重度の歯周病にかかっていて歯肉に重度の炎症が存在すると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなることが報告されています。きちんと糖尿病の治療を行っていても、なかなか血糖コントロールが良くならない場合、ひょっとするとお口の中の状態に問題があるのかもしれない。

眼や腎臓、動脈硬化や足の状態に着目した糖尿病の合併症予防は盛んに行われています。しかし、いざお口の中の状態となると、まだまだ意識が低いというのが現状でしょう。そのため、糖尿病患者さんにはご自身のお口の中の状態にもっと興味をもっていただきたいのです。

- 歯磨きをしたら血がでる
- 口臭が気になる
- 奥歯できちんとかめず、食事がしにくい

どれかひとつでも当てはまるようであれば、糖尿病の合併症である歯周病にかかっている可能性が高いです。歯周病を治療してお口の中の状態を改善（慢性炎症の軽減および咀嚼機能（＝食べ物をかみ砕く能力）の回復）すると、糖尿病の状態にも良い相乗効果をもたらします。

一度、しっかりと歯周病の検査と治療を受けましょう。

