

歯周病も虫歯も**プラーク**が原因！  
プラークは微生物のかたまりです。



## Let's try! 歯周病チェック

次の 10 項目のうち、あてはまるものにマルを付けましょう。

1		歯を磨いた時に出血することがありますか？
2		歯肉が腫れているところがありますか？
3		歯がぐらぐら動くところがありますか？
4		ときどき歯が浮いたような違和感がありますか？
5		以前より歯が長くなり、歯の根が見えるようになったと思いますか？
6		最近、歯科医院で歯肉の治療が必要といわれましたか？
7		以前、歯周病の治療を受けていたが、現在は中断していますか？
8		歯磨き回数は 1 日 1 回以下ですか？
9		糖尿病と診断されたことがありますか？
10		現在喫煙していますか？又は以前喫煙していましたか？

- 以上の質問で、あてはまる項目が多いと歯周病の可能性が高まります。
- 5 つ以上マルがついた場合は、かかりつけ歯科医院で診てもらいましょう。
- マルが4 つ以下の場合でも、1 年に 1～2 回は歯科医院で歯肉のチェックを受け、PTC (Professional Tooth Cleaning) などの歯口清掃を受けると良い状態を保つことができます。