

# どちらの写真(お口の中)がご希望ですか？



(愛知学院大学歯学部 教授 野口先生より資料提供)



(愛知学院大学歯学部 教授 野口先生より資料提供)

左は「糖尿病と診断された方」、右は「健康な方」の写真です。糖尿病と診断された方、あるいは、糖尿病の疑いがあるとされた方は、一般の方と同じように歯みがきをすれば大丈夫!というものではありません。(お口のお手入れ方法は前頁参照) 歯みがきの目的は、生きた細菌を取り除くことです。生きた細菌は、毎日の適切な手入れにより除去されなければなりません。十分に取り除くことができないと、死んだ細菌(歯石)となってお口の中に溜まってしまい、その上に覆いかぶさるように、生きた細菌がますます増え、歯ぐきの腫れ等の原因となってしまいます。

糖尿病と診断されたら、定期的な歯科健診を受け専門的な管理をしましょう。

## 「歯の健康づくり得点」をやってみましょう

「歯の健康づくり得点」で、あなたが今すぐ歯医者さんを受診したほうがよいかどうかをチェックしてみましょう。合計得点が16点以上は、合格です。

15点以下であれば、歯科医院を受診しましょう。

16点以上であった方も油断はしないで、毎日の生活習慣や自覚症状を見つめ直し、一つでも0点の項目を減らすよう、心がけましょう。

	は	い	いいえ
歯ぐきが腫れることはありますか	0		4
歯がしみることはありますか	0		3
趣味はありますか	3		0
間食をよくしますか	0		3
かかりつけの歯医者さんはありますか	2		0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1		0
歯ぐきから血がでることはありますか	0		1
歯みがきを1日2回以上していますか	1		0
自分の歯ブラシがありますか	1		0
たばこを吸いますか	0		1

合計得点

点