



# 歯周病セルフチェック!

★該当する項目にチェックをつけてください。

- 歯を磨くとよく出血する
- 歯肉が赤く腫れている
- 疲労やストレスがかかっている時に歯肉が腫れやすい
- 歯が時々しみることがある
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズすることがある
- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 人から口臭があるとされる、または自分で口臭を感じる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯肉を押すと白い膿が出てくる
- 歯が長く伸びてきた感じがする
- 歯がグラグラしている



以上の項目に 1 つでも該当する場合は要注意! 歯科医院で検診を受けましょう。