

2026年度 月 日 歯周病の予防健診 結果票

様

判定	判定	コメント
	A 異常なし	今日の健診では問題ありません。 かかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科医院で健診や歯石除去を受けてください。
	B 要指導	歯科医院での指導が必要です。 ☐ 歯肉炎の疑い ☐ みがき残しが多い ☐ 歯石が多い (出血あり)
	C 要精密検査	歯科医院での精密検査や治療が必要です。 ☐ むし歯の疑い ☐ 歯周炎の疑い ☐ 抜いた後そのままの状態 ☐ 口腔粘膜・顎関節所見



※健康保険組合より、受診が必要な方には連絡させていただくことがあります。

CHECK !

歯周病の
進行



※歯肉の状態は
代表歯を測定しています

☐ 歯周ポケットなし
3mm以下(出血なし)



健康

☐ 歯周ポケットなし
3mm以下(出血あり)



歯肉炎

☐ 歯周ポケットあり
4~5mm(浅い)



歯周炎 (中等度)

☐ 歯周ポケットあり
6mm以上(深い)



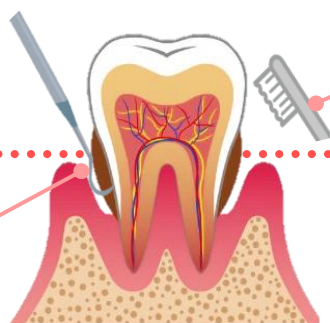
歯周炎 (重度)

歯周病対策の鍵は“セルフケア”と“プロケア”の両立

かかりつけ歯科医院を持ちましょう！

☒ 歯肉から下は
歯科医院でのプロケア

- 定期的なチェック
- 歯石除去
- セルフケアの指導



☒ 歯肉から上はセルフケア

- すき間ケア
- 粘膜ケア

※歯科健診記録を統計処理・調査研究に用いる場合は、匿名化し個人が識別できない方法で行います。

<お問い合わせ> 一般財団法人日本口腔保健協会 TEL: 03-3818-4158

4つのセルフケアがオススメ！

01 歯みがき 歯の表面のケア

- ▶ 寝る前は特に丁寧にみがく
- ▶ 歯ブラシは1か月を目安に交換



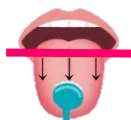
02 デンタルフロス・歯間ブラシ すき間のケア

- ▶ 小さいすき間⇒デンタルフロス
- ▶ 大きいすき間⇒歯間ブラシ



03 舌ブラシ 舌のケア

- ▶ 水で湿らせる
- ▶ 舌の奥から前へ一方に軽い力で5回程度動かす



04 薬用洗口液 粘膜ケア

- ▶ 薬用または医薬部外品を選択
- ▶ 毎日継続使用



セルフケアグッズの
詳しい使い方はこちらから

デンタル
フロス



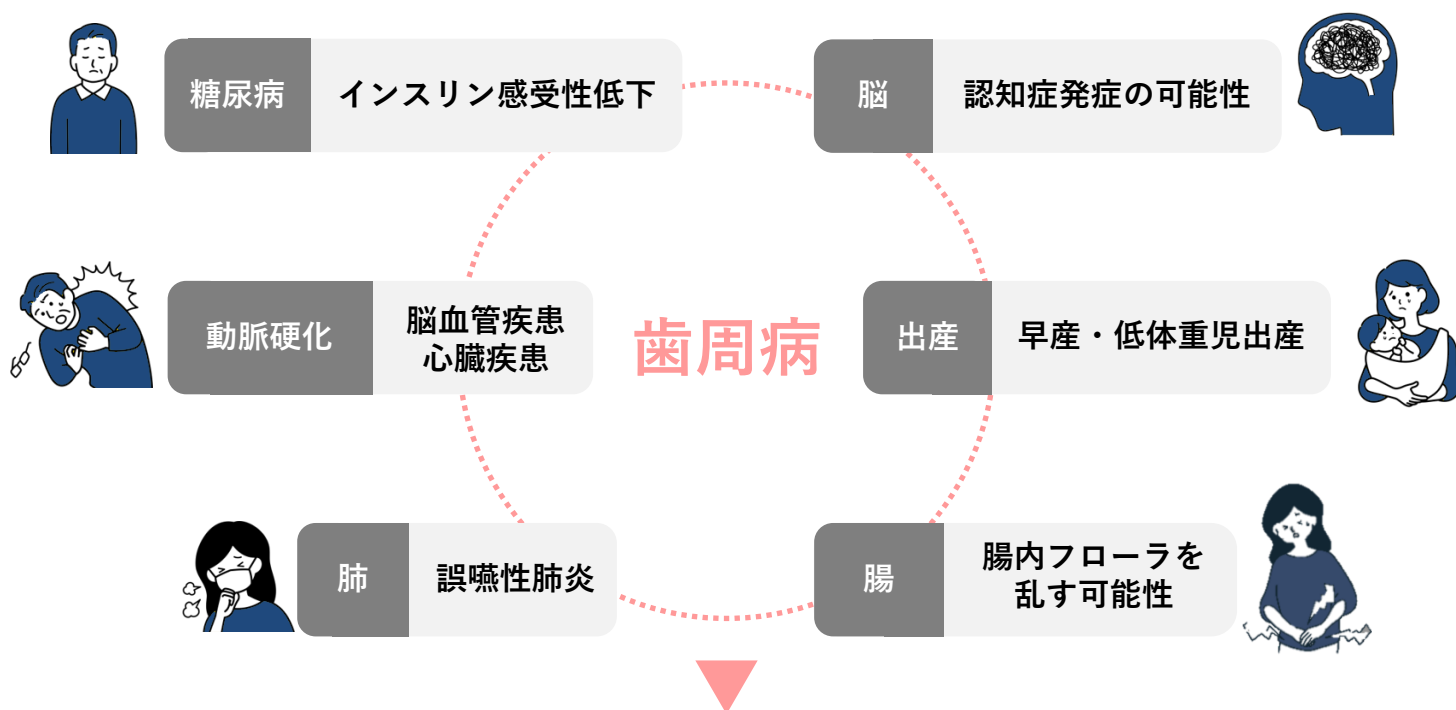
歯間
ブラシ



舌ケア



歯周病は全身の病気と深く関わっています



全身の健康維持には歯周病予防が欠かせません