

歯周病セルフチェック



	歯ぐきが赤く腫れ、膿がでる
	歯みがきの時、歯ぐきから出血する
	歯と歯の間に物がはさまる
	硬いものが噛みにくい
	ぐらぐらしている歯がある
	口臭が気になる
	歯が浮いたような感じがする
	朝起きた時に口の中がネバネバする
	歯ぐきが下がって、歯が長く見える

糖尿病セルフチェック



	家族に糖尿病の人がいる
	手足がしびれたり、体がかゆくなることがある
	あまり運動をしない
	おしっこの回数が増えた
	急に視力が落ちて見えにくくなった
	皮膚のできものが治りにくい
	急に体重が減った
	喉が渇き、水分を多くとるようになった
	血糖値が高いと言われたことがある

歯周病と糖尿病はともに自覚症状が少ない病気です。気づかないうちに病気が進行している場合があります。チェックリストに該当する方は、かかりつけ歯科医で歯科健診を、かかりつけ医で糖尿病検査を受けましょう。