

# 糖尿病と歯周病チェックリスト

痛みや自覚症状が少ない糖尿病と歯周病。あなたもご自分でチェックしてください。

## 糖尿病 チェックリスト

DIABETIC

チェックポイント

チェック欄

1	家族（血縁者）に糖尿病がある	<input type="checkbox"/>
2	定期的な運動習慣がない	<input type="checkbox"/>
3	20歳代前半より体重が増えている	<input type="checkbox"/>
4	甘いものや脂っこいものを好んで食べる	<input type="checkbox"/>
5	最近よくのどが乾き、水分を多く取るようになった	<input type="checkbox"/>
6	おしっこ回数が増えた 変な臭いがしはじめた すぐに消えない泡ができる	<input type="checkbox"/>
7	21時以降に食事をとることが多い	<input type="checkbox"/>

※糖尿病と言われたことのある方は、  
担当医に必ずお伝えください。

## 歯周病 チェックリスト

PERIODONTAL DISEASE

チェックポイント

チェック欄

1	口が臭いと 言われたことがある	<input type="checkbox"/>
2	歯をみがくと 出血する	<input type="checkbox"/>
3	歯ぐきが腫れて ブヨブヨしている	<input type="checkbox"/>
4	冷たいものや熱いものが 歯にしみる	<input type="checkbox"/>
5	口の中がネバネバする	<input type="checkbox"/>
6	歯がグラグラする	<input type="checkbox"/>
7	食後や寝る前に 歯みがきをしない	<input type="checkbox"/>

歯周病は糖尿病の合併症の  
ひとつです。

一つでも該当される方は、**医院および歯科医院にてご相談ください。**

糖尿病連携手帳（公益社団法人日本糖尿病協会発行）もご活用ください。

発行  
大阪府歯科医師会

制作・編集／糖尿病と歯周病に関わる医科歯科連携のための普及啓発媒体作成検討委員会  
検討委員会参加協力（順不同）

／大阪府医師会・大阪糖尿病対策推進会議・大阪府病院協会・大阪府私立病院協会・大阪府薬剤師会  
大阪府看護協会・大阪府栄養士会・大阪府歯科衛生士会・大阪府歯科医師会