

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

寝たきり

ゼロ

宣言

PROJECT

歯周病（歯槽膿漏）の自己診断点検リスト

病は口から（病從口入）ということわざがあります。歯周病は、からだの健康に悪影響を及ぼします。

ご存知ですか。歯が抜ける最大の原因は、歯周病です。ムシ歯ではありません。歯周病菌が作る毒素は、歯を支える骨をとかしてしまうのです。歯周病が怖いのは、重症になっても自覚症状がほとんどないことです。だから、知らないうちに手遅れになります。あなたは歯周病でしょうか？

以下の7つの質問について、「はい」、「いいえ」で答えて調べてみましょう。

問1 歯磨きすると歯ブラシに血がにじんでいる

☐ はい ☐ いいえ

問2 朝起きた時、口の中がネバネバする

☐ はい ☐ いいえ

問3 口臭があると言われる

☐ はい ☐ いいえ

問4 歯ぐきが、腫れたことがある

☐ はい ☐ いいえ

問5 食べ物が歯の間にはさまりやすい

☐ はい ☐ いいえ

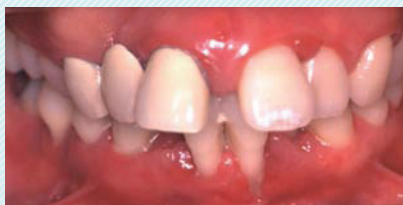
問6 歯の根が露出して歯が長くなったように見える

☐ はい ☐ いいえ

問7 歯がグラグラする

☐ はい ☐ いいえ

「はい」が2つ以上の方は、確実に歯周病になっています。早めに歯科医師にみてもらいましょう。早期治療をすれば歯を失わずにすみます。



歯周病のため前歯も奥歯もグラグラ



治療後、きれいになった!しっかり噛める!

●歯周病と全身の健康の関係

歯周病の悪化因子として、喫煙や糖尿病が知られています。禁煙したり糖尿病の治療を受けると、歯周病の治療や予防もうまくいきます。また歯周病にかかっていると全身の健康に影響する可能性があります。

あなたも参加してみませんか？

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで（裏面をご覧ください）

佐渡 プロジェクトに ご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、骨折、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き) 歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-3121

(内線)3150

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で

ドイツ語で

「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  T