

2026年度版 歯周病検診ガイド

あなたの歯と、全身の健康を守るためのパスポート





目指すのは、
生涯自分の歯で味わう喜び

8020

「8020（ハチマルニイマル）運動」

永久歯は親知らずを含めずに28～32本。
年齢とともに歯周病などで歯を失うリスクが
高まります。80歳になっても20本以上の自分の
歯を保ち、生涯にわたって食事を楽しむこと。
それがこの検診の最終ゴールです。

検診は「歯」から「全身」の健康チェックへ



2026年の歯周病検診は、お口の中を見るだけではありません。歯周病は全身の健康状態を映し出す鏡です。
新しい問診票では、あなたの生活習慣や全身の病歴を詳しく伺い、総合的なリスクを判定します。

検診の流れ：3つのステップ

Step 1: 問診



あなたを知る

17の質問で生活と
健康状態をチェック

Step 2: 口腔内検査



お口を見る

歯科医師によるプロの
目での詳細な確認

Step 3: 判定と結果



次のアクションへ

状態に合わせた
パーソナルなアドバイス

17の質問がひも解く、あなたの健康リスク

生活習慣



歯みがきの頻度、食事のスピード、喫煙習慣など、日々のルーティンを確認します。(Q7, Q10, Q11)

自覚症状



歯の痛み、**出血**、食べにくさ、むせやすさなど、ご自身が感じるサインを見逃しません。(Q1, Q4, Q5, Q6)

全身状態



糖尿病、関節リウマチ、脳梗塞、妊娠のの有無など、歯周病と深く関わる全身の状況を伺います。(Q16, Q17)

なぜ「全身の病気」について聞くのでしょうか？



診療室で歯科医師が確認する4つのポイント



歯の状況

現在の歯の数、むし歯（未処置歯）、失われた歯を1本ずつ正確にカウントします。



歯肉とポケット

炎症の有無と、歯周ポケットの深さを専用の器具でミリ単位で測定します。



歯石の付着

歯みがきでは落ちない「歯石」が、どの程度付着しているかを確認します。



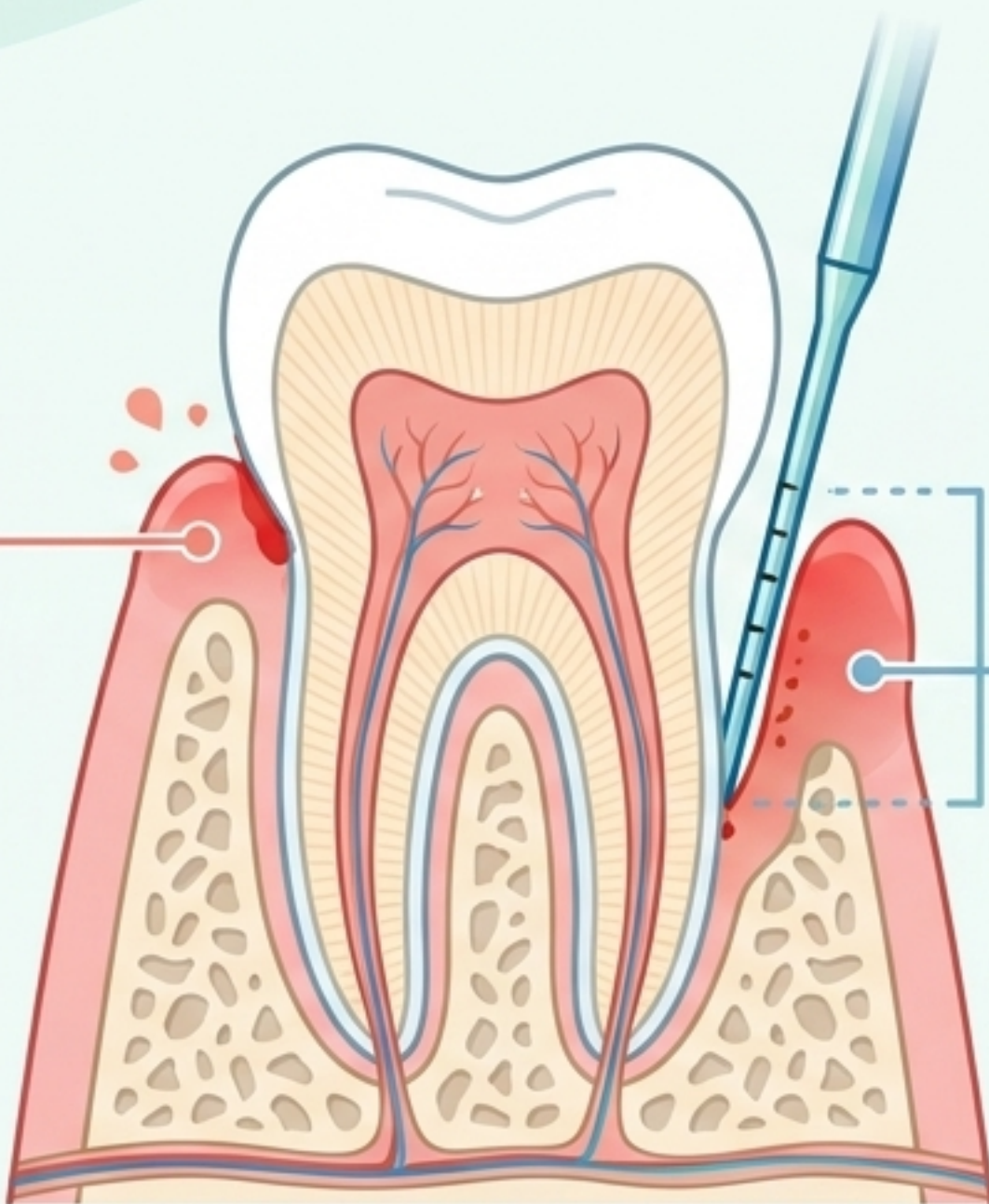
咬合・顎関節・粘膜

かみ合わせの状態や、顎の関節、お口の中の粘膜に異常がないか総合的にチェックします。

検査結果に並ぶ「BOP」と「PD」の正体

BOP：歯肉出血

Bleeding on Probing。
器具で触れた際の出血の有無。
「現在、歯ぐきに炎症が起きているか」を示すサインです。
(0: 出血なし / 1: 出血あり)



PD：歯周ポケット

Pocket Depth。
歯と歯ぐきの間の溝の深さ。
「見えない骨がどれくらい溶けているか」を示します。
(0: 4mm未満 / 1: 4~5mm / 2: 6mm以上)

ポケットが深いほど、歯を支える骨の破壊が進んでいます。

検診が終わったら、この「数字」に注目

検査結果は、あなたの状態に合わせて「0から6」の番号で判定されます。
ご自身のチェックがついた番号が、現在のお口の通信簿です。

④発音専用

歯周病検診

姓

あなたの歯は、現在（ ）未あります。

お父様は、「歯の痛み」をすべて治す人だと言います。手間はかかっても、その歯が健康で歯が治まればいいとそれ、お父様は、歯の痛みを治すために歯を抜くことをしませんが、約20年ほど前（1997年）に「歯の痛み」を治すために歯を抜くのをやめました。

歯が痛みを治すという方もいる方もいる歯を抜くのをやめたことを経験に、今回の検診結果を参照して、お父様。

その結果、お口の中の状態は次のとおりでした。

☐ 1：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

☐ 2：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

☐ 3：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

☐ 4：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

☐ 5：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

☐ 6：歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

歯が痛みを治す。お父様は歯の痛みを治すために歯を抜くのをやめました。

先生、歯の痛みを治すことができるように歯を抜くのをやめたことを経験に、今回の検診結果を参照して、お父様。

検診の結果、お口の中の状態は次のとおりでした。

- ☐ 0 : 健康な歯ぐきです。これからもお口の手入れに励み、定期的に歯石を取りましょう。
- ☐ 1 : 歯ぐきに炎症があり出血しやすい状態です。歯のみがき方を教わり丁寧な歯みがきを心がけましょう。
- ☐ 2 : 歯石がついています。歯石のもと歯垢です。歯垢がきれにとれるような歯みがきを心がけましょう。また、歯ぐきの改善を図るために、歯石を取ってもらう必要があります。
- ☐ 3 : 歯周ポケット（※）の深さが4～5mmあります。歯を支えている骨や歯ぐきがこわれ始めています。治療を受けるとともに歯のみがき方を教わり、丁寧な歯みがきを心がけましょう。
- ☐ 4 : 歯周ポケット（※）の深さが6mm以上あります。歯を支えている骨や歯ぐきがこわれています。このまま放置すると歯が痛み噛めなくなり、また抜歯するようになります。治療を受けるとともに歯のみがき方を教わり、丁寧な歯みがきを心がけましょう。
- ☐ 5 : 虫歯があります。痛くなる前にできるだけ早く治療を受けましょう。
- ☐ 6 : 歯が抜けたままになっています。噛めるように治療を受けましょう。

※歯周ポケットとは、歯と歯ぐきの境目にある隙間で、深いほど歯周病が進行しています。

生涯、自分の歯で食事ができるように歯と歯ぐきの健康に注意しましょう。目標は8020です！

あなたの「歯周病スコア（0～4）」が意味するもの

Score	Status	Visual Indicator	Required Action
【0】	健康 / 炎症なし		定期的なお手入れと歯石取りを継続しましょう。
【1】	歯肉炎 / 出血しやすい		丁寧な歯みがきの指導を受けましょう。
【2】	歯石付着 / 歯石のもとは歯垢		歯石を取り除き、歯ぐきを改善する必要があります。
【3】	軽・中等度（PD 4-5mm） / 骨の破壊が始まっている		治療を受けるとともに、正しい歯みがきを身につけましょう。
【4】	重度（PD 6mm以上） / 抜歯の危機		放置すると痛みがでて噛めなくなります。至急治療が必要です。

歯周病以外の重要なサイン（スコア5・6）



【5：むし歯があります】

痛くなる前に、できるだけ早く治療を受けましょう。早期発見・早期治療が歯を残すカギです。



【6：歯が抜けたままになっています】

放置すると隣の歯が倒れ込み、かみ合わせが崩壊します。しっかり噛めるように、補綴（入れ歯やブリッジなど）の治療を受けましょう。

総合判定：次にあなたが取べきステップ



【1. 異常なし】

現在のケアが行き届いています。この状態を維持しましょう。



【2. 要指導】

歯みがき不足や生活習慣の乱れが見られます。歯科医院や保健指導で、正しいセルフケアの方法を学びましょう。



【3. 要精密検査】

歯石、深いポケット、むし歯などが見つかりました。放置せず、詳しい検査と具体的な治療が必要です。

結果を受け取ったら、まずは「かかりつけ歯科医」へ

あなたの
結果は？

スコアが 2, 3, 4, 5, 6
または「要精密検査」

いますぐ予約！



検診結果を持参し、必要な治療をスタートしましょう。

スコアが 1
または「要指導」

プロに習う！



自己流のケアを見直し、歯科医院で正しいブラッシング指導を受けましょう。

スコアが 0
または「異常なし」

定期検診へ！



半年～1年ごとのクリーニングで健康な状態をキープしましょう。

検診の紙（結果票）は捨てずに、必ず歯科医院の受付で提示してください。



健やかなお口は、健やかな人生の入り口です

歯周病検診は、単なる「テスト」ではなく、
あなたの未来の生活の質（QOL）を守るための第一歩です。

目標は8020！生涯、自分の歯で美味しく食事ができるよう、今日からお口のケアを見直してみませんか？