

# 歯周病を安定した状態で保つには

初回

平成 年 月 日

様

これまでの治療により歯周病の病状はほぼ安定しました。  
しかし、歯周病は再発しやすい生活習慣病なので、1～3カ月間隔で継続して療養していくことが大切です。

## 〔今後の治療予定〕

1年に 回程度      カ月に 回程度  
(次回 月 日頃)

## 〔現在のお口の健康で注意が必要なこと〕

みがき残しやすい場所があります。  
毛先の開いた歯ブラシは良くみがけません。  
良く噛んで食べましょう。  
はぎしりや食いしばりが強いようです。  
その他

## 〔今後の療養の内容〕

お口の健康状態を調べ、病状を確認します。  
みがきにくい場所があるか調べ、ご説明します。  
みがき残しや歯石がついていたら、掃所します。  
その他

次回来院されるまでに、腫れや痛みなど変化があればご連絡ください。

保険医療機関名 所在地 担当医氏名	
-------------------------	--

## 歯周病の療養のポイント

様

今日のあなたのお口の様子は次のとおりです。気をつければ良くなるポイントを挙げておきましたので、ぜひ実行してください。

次回は 月 日頃ご来院ください。

ほとんど問題はありません。―――この調子を続けてください。  
前歯の内側がみがきにくいようです。――( )  
下奥歯の内側がみがきにくいようです。――( )  
上奥歯の外側がみがきにくいようです。――( )  
歯ぐきに腫れがあります。―――腫れた場所をていねいにみがきましょう。  
歯石がついていました。―――歯石をとりました。  
歯が少し動きます。―――( )  
その他

次に来院されるまでに、腫れや痛みなど変化があればご連絡ください。

保険医療機関 所在地 担当医氏名	
------------------------	--

## 歯周病を家庭で療養するには

平成 年 月 日

様

これまで歯周病の定期的な療養を続けてきましたが、現在ほぼ良好と思われますので、今回で定期的な療養を終了いたします。

歯周病は生活習慣病でもあり、再発しやすいのが特徴です。下記の留意事項に気を付けて、ご自身が再発を防ぐ努力が必要となります。

歯ブラシを上手に使い、できるだけみがき残しのないように。  
歯間ブラシやデンタルフロスを上手に使いましょう。  
規則正しい生活と、バランスの取れた食事を心がけましょう。  
タバコ・アルコール・甘いものは控えめに。  
歯ぎしり・食いしばりなどが気になりましたらご相談ください。  
入れ歯もていねいに洗いましょう。  
高血圧や糖尿病などの病気は歯周病と関係が深いとされています。  
その他

保険医療機関名 所在地 担当医氏名	
-------------------------	--