

噛ミング30セルフチェック

(6～15歳用)

記録日 年 月 日

★お口の中の自己診断をしてみましょう！ 質問①～④の質問に答えてください。

① 歯ぐき、歯に関して、当てはまるもの全てに○をしてください。

- 健康である
- はみがきをすると出血することがある
- グラグラしている歯がある
- むし歯がある
- しみる

② 自分の口の中の歯の本数は何本ありますか？

本

③ 舌やほっぺたの内側などに異常がありますか？

- あると思う
- ないと思う

④ ステーキ、するめ、フランスパンくらいのかたさの食べ物を

しっかりかんで食べられますか？

- 食べられる。
- 食べることができない

⑤ 歯科医院について、次に答えてください。

- 定期健診に行っている。
- 治療をしたことがある。
- 行ったことがない。

セルフチェック欄

① 1. と答えた方も、年に一度は歯科
医院へ行きましょう。

① 2～5. のいずれかにあてはまる場合
は、歯科医院で診てもらいましょう。

② 歯の生え変わり、歯並びについて、
専門家(歯科医師)に診てもらいま
しょう。

③ 口の中の病気は、早期発見が大切
です。歯科医院で確認してもらいま
しょう。

④ 1. 食べられると答えた方は、この調子
を続けましょう。

④ 2. 食べることができないと答えた方は、
口や顎の病気があるといけないので、
歯科医院で診てもらいましょう。

⑤ 歯の病気は、自分がわからないうち
に悪くなっていることがあります。
楽しく生活するためにも、歯科健診を
しましょう。