噛ミング３０セルフチェック

（１６～６４歳用　）

記録日　　年　　月　　日

★ ①～⑨の質問に答えて、お口の中の自己診断をしてみましょう！

① 自分の歯の数が何本あるか知っていますか？

1. 知っている　　2. 知らない

② 自分の歯の本数は、何本くらいだと思いますか？　　本

③ 歯や歯ぐきに関して、当てはまると思うすべての番号に○をしてください。

1. 健康である　　2. 歯ぐきがはれている、出血する
3. 歯石が付いている　　4. グラグラしている歯がある
5. 歯に穴があいている、欠けている　　6. 痛みがある
7. 歯と歯の間に食べ物がはさまる　　8. しみる

④ たばこを吸いますか？**（未成年者は回答不要です）**

1. 吸っている　　2. 吸わない　　3. 以前は吸っていた

⑤ 舌やほっぺたの内側（頬粘膜（きょうねんまく））などに異常はありますか？

1. ある　　2. ない

⑥ 入れ歯（取り外しができる）を使っていますか？
当てはまるすべての番号に○をしてください。

1. 使っています　　2. 使っていません
3. 入れ歯は必要だが作ったことはない、または作ったが現在使ってない

⑦ あごの関節で気になることはありますか？
当てはまるすべての番号に○をしてください。

1. 特に気になることはない　　2. 口を大きく開けにくい
3. 関節で音がする　　4. 関節に痛みがある
5. 治療したことがある、または治療中である

⑧ ステーキやするめ、フランスパンくらいのかたさの食べ物を、奥歯で噛んで食べることができますか？
当てはまる番号に○をしてください。

1. 噛んで食べられる
2. 噛んで食べることが**できないものもある**
3. 噛んで食べることが**できない**

⑨ 定期的に歯科医院に通っていますか？
当てはまる番号に○をしてください。

1. 通っている　　2. 治療が必要な時だけ行く　　3. 通っていない