

かむかむごっくん早見表

噛み合わせ機能(かむかむ)と飲み込み機能(ごっくん)レベルはどれくらいでしょうか？
自己チェックをしてみましょう。
数字が大きくなるにつれて 噛み合わせ、飲み込み機能は良好です。

【かむかむ・ごっくんレベル】

- 白色まで : 噛む力も飲み込む力もともに機能が弱っています。(レベル1)
- 黄色まで : 歯茎で潰せるくらいの噛む力で噛み合わせ機能は弱いです。(レベル2)
- オレンジ色まで : やや弱っているようです。しっかり噛めていますか？ 要注意です。(レベル3)
- 黄緑色まで : 良好です。(レベル4)
- 緑色まで : とても健康です。(レベル5)

※この表を見て、ご自分で思ったより食べれてないと感じられた方は歯科や専門職に相談しましょう
※カステラなど、柔らかくてもパサパサしたものは飲み込みにくいので、よく噛んで食べましょう

(歯ごたえ)

