

噛ミング30セルフチェック

(65歳以上用)

記録日 年 月 日

★お口の中の自己診断を試みましょう！以下の①～⑨の質問にお答えください。
あてはまる番号に○をしてください。

		セルフチェック欄
① 歯や歯ぐきに関して、あてはまる状態をお答えください。 1. 歯に穴が開いている、欠け 2. みがき残しや歯垢、歯石がついている 3. 食べ物がよく挟まる 4. 歯ぐきがはれている、歯ぐきから出血する 5. 冷たい物がしみる 6. グラグラしている歯がある 7. 歯がない 8. 1～7のどれにもあてはまるものはない		① 1. ～7. のいずれかの項目にあてはまる場合は歯科医院で診てもらいましょう。 8. と答えた方も少なくとも年に一度は歯科医院で診てもらいましょう。
② 自分の歯の数は何本ありますか？ <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">本</div>		② 歯が20本以上あれば、ほとんどの食事が不自由なく食べることができると言われています。
③ 舌や頬の粘膜などに異常がありますか？ 1. ないと思う 2. あると思う。		③ 粘膜の病気には早期に発見した方がよい場合があります。かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。
④ 入れ歯(取り外しできるもの)を作ったことはありますか？ 1. ある (→⑤の設問へ) 2. 必要がない (→⑥の設問へ) 3. 入れ歯が必要な状態だが、作ったことはない (→⑥の設問へ)		④ 3. と答えた方は、治療が必要です。歯科医院に行きましょう。
⑤ 入れ歯の調子はどうですか？ 1. 調子が良い 2. 悪い		⑤ 入れ歯の調子が悪い場合は調整や修理などが必要です。歯科医院で診てもらいましょう。 また、1. と答えた方も少なくとも一年に一度は歯科医院で診てもらいましょう。
⑥ ステーキ、すもめ、フランスパンくらいの硬さの食べ物をしっかり噛んで食べられますか？ 1. 食べられる 2. 食べることができない		⑥ 咀嚼能力の評価 食べられると答えた方は、この状態を維持してください。 食べられない方は、歯がない、むし歯、歯周病、又は入れ歯に問題がある可能性があります。歯科医院で診てもらいましょう。
⑦ 半年前と比べて、噛めない食品が増えましたか？ 1. かわらない 2. 噛めないものが増えた		⑦ 2. と答えた方は、歯がない、むし歯や歯周病、または入れ歯に問題がある可能性があります。歯科医院で診てもらいましょう。 また、調理の仕方を工夫したり、噛む回数を増やして、食べてみましょう。
⑧ 食事中にムセたり、飲み込みにくいことがありますか？ 1. ない 2. ある		⑧ 2. と答えた方は、口の乾燥やのどの筋力低下が考えられます。お口の体操をしましょう。 また、食事する時の姿勢にも気をつけましょう。飲み込みにくい場合は耳鼻科を受診してください。
⑨ 定期的に歯科医院に通っていますか？ 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		⑨ 歯の病気には自覚症状が少なく、気が付いた時には重症化していることがあります。悪くなる前に早期発見する健診がとても重要です。 2. 、3. と答えた方は、少なくとも年に一度は歯科医院で診てもらいましょう。