

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。

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、欠けている | 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 |

② 自分の歯の数は何本ありますか？

本

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。 |
|----------|-----------|

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) | |

⑤ 入れ歯の調子はどうですか。

- | | |
|----------|-------|
| 1. 調子が良い | 2. 悪い |
|----------|-------|

⑥ ステーキ、するめ、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 |
|----------|---------------|

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 |
|----------|---------------|

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 |
|-------|-------|

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 |
|----------|----------------|-----------|

噛ミング30セルフチェック

(65歳以上用)

記録日 年 月 日

★セルフチェック欄を参考に、お口の中の自己診断をしてみましょう！

セルフチェック欄

- ① 1. ～ 8. 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一年に一度は歯科医院で診てもらいましょう。
- 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 粘膜の病気には早期に発見したほうが良い場合があります。
かかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。
- ④ 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 咀嚼能力の評価
1. と答えた方は、この状態を維持してください。
2. と答えた方は、歯がない、むし歯、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。
- 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 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 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、少なくとも一年に一度は歯科医院で診てもらいましょう。