

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試みましょう！

- 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)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いない
- 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

セルフチェックガイド(解説)

①、②
歯が20本以上あれば、何でも不自由なく食べられると言われています。永久歯は親知らずを除くと、28本あります。

③
[2.]～[8.]のどれかには当てはまった場合には…
歯や歯ぐきの病気の恐いところは、自覚症状がなくても、病気が進行していることです。

[1. 健康である]と答えた方でも、年に1度は歯科医院で診てもらいましょう。

④
「たばこ」は歯周病を悪化させ、歯周病の治療の妨げになります。

⑤
粘膜の異変(病気)が何か月も同じ状態で続いていたら、治療が必要かもしれません。
そのまま放置しないようにしましょう。

⑥
[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いない]と答えた方は、残っている自分の歯に負担がきている可能性があります。

⑦
あごの関節でみられる症状の治療は、歯科の専門分野です。

⑧
食べ物を噛む力(咀嚼能力)の評価
[1. 噛んで食べられる]方は、良い状態です。ただし、強く噛みすぎて歯が割れてしまわないように注意しましょう。

[2.]や[3.]の方は、噛み合う歯がないか、むし歯や歯周病の可能性がります。もしくは、入れ歯に問題があるかもしれません。

⑨
歯の病気には自覚症状がなく、気が付いた時には重症化していることがあります。悪くなる前に健診を受けるようにしましょう。