



歯とお口の健康見直し セルフチェックシート

- いま、自分の歯や口の状態で気になることはありますか
- 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられますか
- 歯をみがくと血が出ますか
- 歯ぐきがはれてブヨブヨしますか
- かかりつけの歯科医院がありますか
- 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか
- 間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか
- たばこを吸っていますか
- 夜、寝る前に歯をみがきますか
- フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか
- 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか
- 何でもかんで食べることができますか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 口の渇きが気になりますか



よく自分のことを知ってくれる、かかりつけ歯科医を持ち
定期的にお口の健康管理をしてもらいましょう。



「いい歯は毎日を元気に」プロジェクト

<http://bestsmile.jp>