

## お口の自己診断

～当てはまるところに○をつけましょう～

	【実施前】	【実施後】
	月 日	月 日
1. しっかりかめていますか？	(かめる・かめない)	(かめる・かめない)
2. 食事の間にむせたり、咳き込んだりしませんか？	(しない・する)	(しない・する)
3. お口が乾いていませんか？	(いない・いる)	(いない・いる)
4. 歯ぐきの腫れはないですか？	(ない・ある)	(ない・ある)
5. 歯又は入れ歯は何回磨きますか？	(    回)	(    回)
6. 舌は汚れてませんか？	(いない・いる)	(いない・いる)
7. 舌は磨いてますか？	(いる・いない)	(いる・いない)
8. 口臭が気になりますか？	(ならない・なる)	(ならない・なる)



### ○歯のイラスト記入方法

- むし歯や気になる歯・・・●
- 歯のないところ……………×
- 義歯（入れ歯）……………⊗
- 歯肉の腫れや出血……………～

= お口の健康プログラム =

お名前 \_\_\_\_\_