

P 5 『お口の自己診断』記入要領

1) ~当てはまるところに をつけましょう~の記入方法

1. しっかりかめていますか？

かめる : どこにも気になるところがなく、左右しっかりかみしめることができる

かめない : 歯が抜けたままの部分があったり、ぐらつきや痛みのためしっかりとかみしめることができない

2. 食事の間にむせたり、咳き込んだりしませんか？

しない : 食事中にむせたり、咳き込んだりすることなくおいしく食べられる

する : 食事中や食後に、食べ物や飲み物でむせたり咳き込んだりする事がある

3. お口が乾いていませんか？

いない : 唾液が十分に出て、いつも口の中が潤っている

いる : 唾液が少なく口の中がねばねばした感じだったり、かさかさして乾燥していたりする

4. 歯ぐきの腫れはないですか？

ない : 歯ぐきがきれいなピンク色で腫れや出血が無い

ある : 歯ぐきが赤くなって腫れていたたり、歯みがきの時に出血したりする

5. 歯又は入れ歯は何回磨きますか？

一日何回、歯みがき(義歯清掃)の習慣がありますか

6. 舌は汚れていませんか？

いない : 舌全体がきれいなピンク色をしている

いる : 舌の表面が汚れて白っぽくなったり着色がある

7. 舌は磨いていますか？

いる : 歯みがきの時に舌も清掃している

いない : 舌をみがく習慣がない

8. 口臭が気になりますか？

ならない : 口臭はほとんど気にならない

なる : 口臭を人に指摘されたり、自分で感じて気になることがある

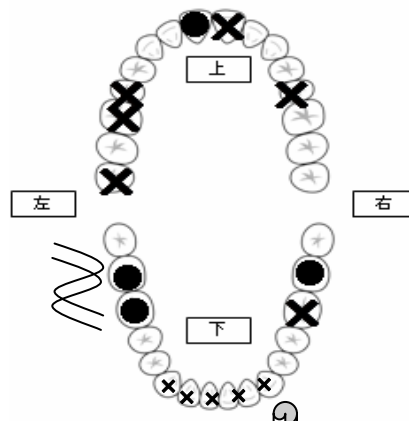
2) 歯のイラスト記入方法

むし歯や気になる歯.....

歯のないところ..... x

義歯(入れ歯)..... x

歯肉の腫れや出血..... ~



『=お口の健康プログラム=』について
~記入例~

=お口の健康プログラム(計画)=

- * 1日3回、食後には入れ歯をはずして歯磨きしましょう!
- * 歯ブラシはやわらかめのものを使いましょう!
- * 歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう!
- * 入れ歯用ブラシを使いましょう!
- * 夜寝るときは入れ歯をはずして入れ歯洗浄剤を使いましょう!
- * 舌も歯ブラシなどで清掃しましょう!
- * ブクブクうがいをしましょう!
- * 食前にお口の健康体操をしましょう!
- * うがいは頬に力を入れてしっかり動かしましょう!