

様 歯の健康習慣チェックリスト 年 月 日

	「はい」ならレ点 あるいは数		
<b>歯みがき</b>  	朝食後にブラッシングしない		
	昼食後にブラッシングしない		
	夕食後にブラッシングしない		
	間食後にブラッシングしない		
	飲酒後にブラッシングしない		
	毎回の歯みがきにかかる時間は3分未満		
	デンタルフロスあるいは歯間ブラシを使わない		
<b>間食</b>  お酒のおつまみを含む    間食を含めて食事の回数が1日4回以上でムシ歯と歯周病のリスクが上昇します。	毎日の間食の回数	回	
	お菓子など甘いものを食べる		
	だらだらと間食を食べる		
	レモンや梅干しなど酸っぱいものを食べる		
	ガム(砂糖入り)を食べる		
	あめ(砂糖入り)を食べる		
	お菓子・ガム・あめを選ぶ時に砂糖入りか気にしない		
<b>飲み物</b>    pH5.5以下(ブラックコーヒー、炭酸、ジュース、お酢などで歯が溶けます。	1日に市販の飲料(ジュース・炭酸飲料・コーヒー)を飲む回数	回	
	1日にブラックコーヒーを飲む量	200ml=1杯	杯
	1日に砂糖入りコーヒー・缶コーヒーを飲む量	200ml=1杯	杯
	1日に炭酸飲料・ジュースを飲む量	200ml=1杯	杯
	1日にお酢を飲む量	200ml=1杯	杯
	上記の飲み物をだらだら飲む		
<b>合計</b>	レ点=1として回・杯を加えて合計を出してください	合計	
<b>評価</b>	ムシ歯のリスク 数字が0~小=低リスク 数字が大=高リスク		