



# お口の健康習慣チェック

該当するところに○をつけてください

① 一日に2～3回、お口のケア（歯や粘膜のお手入れ）や入れ歯の清掃をしている。	
② 一日1回は時間をかけてお口のケア（歯や粘膜のお手入れ）や入れ歯の清掃をしている。	
③ 歯科医師や歯科衛生士から、お口のケア（歯や粘膜のお手入れ）や入れ歯の清掃の仕方を習ったことがある。	
④ お口の中を鏡でチェックしている。	
⑤ よく噛んで食事をしている。	
⑥ お茶等の水分をよくとるようにしている。	
⑦ お口の体操や唾液腺のマッサージをしている。	
⑧ かかりつけ歯科医がいる。	
⑨ 定期的に歯科検診や入れ歯の具合のチェックを受けている。	
⑩ 定期的に専門的なお口のケア（歯石除去、歯のクリーニング、粘膜清掃、入れ歯清掃など）を受けている。	

○の数が

- 10～8 とても良い習慣です。  
これからも続けましょう！
- 7～5 もう少し頑張りましょう！
- 4以下 積極的にお口の健康づくりに  
取り組みましょう！

何個○がつけましたか？

