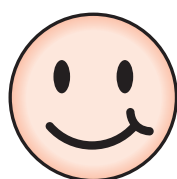


あなたのお口の満足度は？

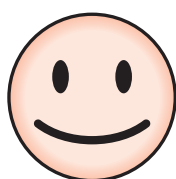
いまのあなたの歯・口の状態について満足していますか？
あてはまるフェイススケールを選んでください。



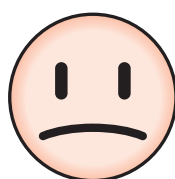
1. とても満足



2. 満足



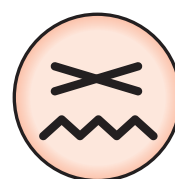
3. 少し満足



4. 少し不満



5. 不満



6. とても不満

歯・口の健康度チェック！

いまのあなたの歯・口の健康状態についてあてはまるものが何コありますか？
診断結果は裏面にあります。

1 歯並びや口の外観が整っている

6 歯のぐらつきがなく、
いつも美味しく食事が出る

2 歯をみがいても出血することは
ほとんどない

7 歯と歯の間に物がはさまらない

3 歯磨きの指導を定期的に
受けている

8 熱いもの、冷たいもので歯が
しめない、痛まない

4 いつも口の中がさわやかだと思う

9 口からいやな臭いがしない

5 歯肉の色がよく（ピンク色で）、
ひきしまっている

10 舌はいつもピンク色をしている



診断結果

7コ
以上



お口の健康状態はとても良いです。これまでのお口のお手入れを続けてください。

3~4コ



お口の健康状態に少し問題があるようです。「はい」の数が増えるように、自分で出来ることから始めていきましょう。また、歯科受診やお口のお手入れ方法の指導を受けましょう。

5~6コ



お口の健康状態は、ほとんど問題はないようです。「はい」の数が増えるように、お口のケアを心がけましょう。

2コ
以下



お口の健康状態に問題があるようです。歯科医院を受診して、精密検査をお勧めします。

お口の満足度と健康度は一致しましたか？

満足度をあげるための7か条

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 2 年に1回は歯科医院で定期健診を受けましょう。
- 3 専門家による歯みがき指導を受けましょう。
- 4 歯間清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使いましょう。
- 5 週に1回はお口の中を観察しましょう。
- 6 ゆっくりよく噛み、味わって食事をしましょう。
- 7 タバコを吸っている人は、禁煙支援・禁煙治療を受けましょう。

