

# 簡単にできる大人のための歯と口のセルフチェック

歯と口のセルフチェックをして、あなたの現状や今後の対処方法を知りましょう。

	項目	チェック欄
歯や口の状況	1 歯がしみる、痛むなどの症状がなく、しっかり噛むことができる。	
	2 歯肉が薄いピンク色で引き締まっている。	
	3 人から口臭が気になると言われたことがある。	
	4 歯肉が赤く丸みを帯びている。歯肉に腫れているところがある。	
	5 歯が長くなったような感じがする。食べたものが挟まるようになった。	
	6 時々、歯が痛むことがある。また、熱い物や冷たい物、甘い物がしみることもある。	
	7 歯や歯肉、顎関節に違和感や痛みを感じる人が多い。	
	8 歯石が付いている。	
生活環境の状況	9 3度の食事をバランスよく食べ、甘い食べ物は適正に摂取している。	
	10 歯科医師や歯科衛生士から習った方法で歯をみがいている。	
	11 定期的(年1回以上)に歯科検診や歯科相談を受けていて、歯石も取っている。	
	12 間食が多く、甘い物を取り過ぎてしまう。	
	13 野菜などの繊維質の多い食品をあまり食べない。	
	14 よく噛まずに食事をすることが多い。	
	15 タバコを吸っている。	
16 歯や入れ歯のみがき方を習ったことがない。または、1年以上みがき方を見直していない。		
17 糸ようじ、歯間ブラシなどの補助用具の使用方法を習った(使った)ことがない。または、1年以上使用方法を見直していない。		

## 【あなたの現状・今後の対処方法】

### 1・2・9・10・11の全てに該当する場合

健康な状態です。今後も、現状を維持できるように努めましょう。

### 3・12・13・14・15・16・17のいずれかに該当する場合

歯や歯肉を健康に維持するための技術や情報が必要です。市で開催している「成人歯科相談」(※)を利用して、歯のみがき方や生活習慣を見直しましょう。

※会場や日程については、[こちらをご覧ください。](#)

### 4・5・6・7・8のいずれかに該当する場合

治療が必要です。歯科医院を受診し、歯石を取ったりむし歯や歯周疾患の治療をして、口の健康を取り戻しましょう。