お口の健康をチェック！

健口習慣タイプ

セルフチェックシート



☑ あてはまる項目に✓を付けてください。✓1つで1点です。

01	☐	歯科医院で歯のチェックを1年以上受けていない
02	☐	歯みがきの回数は1日2回以下
03	☐	毎日の歯みがきで、フロスや歯間ブラシを使っていない
04	☐	使用している歯磨き粉にフッ素が入っていない
05	☐	甘い飲み物や食べ物を頻回にとる習慣がある
06	☐	かかりつけの歯科医院がある

あなたの健口度は？

／6 点

チェック結果

5～6点 健口ピンチタイプ
お口のトラブルに注意が必要です。

2～4点 健口見直しタイプ
生活習慣を少し見直してみましょう。

0～1点 健口しっかりタイプ
この調子でお口の健康をキープ！