**●セルフチェックカード●**

**年　 番 氏名**

　　　　　　　　**あなたの歯肉の色はどうですか？**

１

　　　　　　　　１．暗いむらさき色になっている

　　　　　　　　２．部分的に赤くなっているところがある

　　　　　　　　３．全体的にうすいピンク色である



２

　　　　　　　　**あなたの歯肉の形(歯と歯の間の形)はどんな形ですか？**

　　　　　　　　１．丸みをおびた三角形になっているところが多い

　　　　　　　　２．部分的に丸みをおびた三角形のところがある

　　　　　　　　３．きれいな三角形になっている



３

　　　　　　　　**あなたの歯肉にはれた感じはありますか？**

　　　　　　　　１．全体的に赤くはれているところが多い

　　　　　　　　２．所々赤くはれたところがある

　　　　　　　　３．はれがなく全体的に引きしまった感じ



４

　　　　　　　　**あなたの歯肉を押してみてどんな感じがしますか？**

　　　　　　　　１．全体的に弾力がなくブヨブヨしている

　　　　　　　　２．ブヨブヨしたところがある

　　　　　　　　３．かたく弾力がある



５

　　　　　　　　**歯や歯肉など自分の口の中の様子に気をつけていますか？**

　　　　　　　　１．あまり気にしていない

　　　　　　　　２．時々は気にしている

　　　　　　　　３．よく気をつけている



６

　　　　　　　　**歯科の受診はどうしていますか？**

　　　　　　　　１．学校から治療や処置をすすめられてもなかなか受診しない

　　　　　　　　２．学校から治療や処置を受けるようすすめられた場合はすぐに受診する

　　　　　　　　３．特に異常がなくても定期的に受診している



７

　　　　　　　　**食事の前や帰宅後などには、うがいや手洗いをしますか？**

　　　　　　　　１．ほとんどしない

　　　　　　　　２．時々する

　　　　　　　　３．必ずする



８

　　　　　　　　**ハンカチ・ティッシュペーパーをいつも持っていますか？**

　　　　　　　　１．持ってきていない

　　　　　　　　２．時々持ってきている

　　　　　　　　３．いつも持ってきている



９

　　　　　　　　**あなたの生活全体のリズムは規則的ですか？**

　　　　　　　　１．不規則である

　　　　　　　　２．やや不規則である

　　　　　　　　３．規則的である

　　　　　　　　**寝る時間は何時頃ですか？**

10

　　　　　　　　（中学生）　　　　　（小学生上学年）　　（小学生下学年）

１．12時以降　　　　１．11時以降　　　　１．10時以降

　　　　　　　　２．11時～12時 ２．10時～11時　　　２．９時～10時

　　　　　　　　３．11時以前　　　　３．10時以前　　　　３．９時以前

　　　　　　　　**イライラしたり、気持ちがしずんだりすることがよくありますか？**

11

　　　　　　　　１．よくある

　　　　　　　　２．時々ある

　　　　　　　　３．あまりない



12

　　　　　　　　**学校に歯ブラシを持ってきていますか？**

　　　　　　　　１．持ってきていない

　　　　　　　　２．時々は持ってきている

　　　　　　　　３．いつも持ってきている



13

　　　　　　　　**食後の歯みがきは必ずしますか？**

　　　　　　　　１．しないことが多い

　　　　　　　　２．だいたいする

　　　　　　　　３．必ずする



　　　　　　　　**鏡を見ながら歯みがきをしますか？**

14

　　　　　　　　１．あまり鏡を見ながらみがかない

　　　　　　　　２．時々は鏡を見ながらみがいている

　　　　　　　　３．いつも確認しながらみがいている



15

　　　　　　　　**歯みがきのときフロスや糸ようじを使いますか？**

　　　　　　　　１．ほとんど使わない

　　　　　　　　２．時々使う

　　　　　　　　３．よく使う



16

　　　　　　　　**夜寝る前に歯みがきをしますか？**

　　　　　　　　１．ほとんどしない

　　　　　　　　２．時々しないことがある

　　　　　　　　３．必ずみがく



17

　　　　　　　　**間食（おやつ）をとる時間は決まっていますか？**

　　　　　　　　１．決まっていない

　　　　　　　　２．だいたい決まっている

　　　　　　　　３．決まっている



18

　　　　　　　　**おやつに甘いものをよく食べますか？**

　　　　　　　　１．よく食べる

　　　　　　　　２．時々食べる

　　　　　　　　３．あまり食べない



19

　　　　　　　　**好ききらいなく何でも食べますか？**

　　　　　　　　１．好ききらいが多い

　　　　　　　　２．好ききらいが少しある

　　　　　　　　３．ほとんど好ききらいはない

　　　　　　　　**朝食は必ず食べますか？**

20

　　　　　　　　１．ほとんど食べない

　　　　　　　　２．時々食べないことがある

　　　　　　　　３．必ず食べる

第7次　児童生徒等歯・口の健康つくり実践事例集（日本学校保健会）より