

口臭セルフチェックシート

記入日： _____ 年 ____ 月 ____ 日 記入者： _____

口臭の自己診断チャートです。
下記のご質問に答え、その点数を合計すると、あなたの口臭の程度がわかります。

	2点	1点	0点
1 自分自身で口臭が気になりますか？	気になる	時々きになる	気にならない
2 口臭を指摘されたことがありますか？	よくある	時々ある	とくにない
3 1日、何回歯を磨きますか？	0～1回	2回	3回以上
4 歯肉から出血がありますか？	よくある	時々ある	ない
5 どのような呼吸方法をしていますか？	いつも口呼吸	主に鼻呼吸	ほとんど鼻呼吸
6 舌の色は何色ですか？	舌の先まで真っ白	舌の奥が白い	白くない
7 鼻の調子はどうですか？	いつもつまる	時々つまる	快調
8 胃の調子はどうですか？	いつもよくない	胃腸薬を時々飲む	快調
9 虫歯はありますか？	いっぱいある	いくつかある	ない
10 口腔内が乾燥したり粘つくことはありますか？	よくある	時々ある	ない
11 普段、ストレスや緊張することはありますか？	非常にある	時々ある	ない
12 1日の喫煙量は？	20本以上	10本程度	吸わない
13 食べ物が歯に挟まりますか？	いつもはさまる	時々挟まる	はさまらない
14 口内炎がしやすいですか？	よくできる	時々できる	ほとんどない
15 お酒をよく飲みますか？	毎日飲む	時々飲む	付き合い程度
16 よくしゃべる方ですか？	あまり喋らない	普通	よくしゃべる
17 入れ歯の洗いは？	水で洗う程度	洗剤を使う	入れ歯ではない
18 親知らずはありますか？	ある	-	ない
小計			
合計			

合計点を当てはめてみると

0点	今はまったく心配いりません。
1～3点	気にする程度ではありません。 他人が気づく程度の口臭は あまりないと思われます。チェックがついた項目で改善できることがあればさらに問題は減少するでしょう。
4～8点	ある程度の口臭があると思われます。 問題点の項目によっては他人が口臭を気づくかもしれません。治療を行う必要があると思われますが、さほど気にすることはないでしょう。適切な対処を行えば、口臭は減少するでしょう。
9点～	程度に差があるかもしれませんが、他人から見て口臭が認められる可能性が高いと思われます。しかし、あまり心配しすぎて自臭症にならないで下さい。自分自身で悩まず、検査をすることから始めましょう。そして問題点を解決すればよいのです。