

むし歯危険度チェック

項目についてあてはまるものに
チェックしてみましょう。

甘い物が好き
1


歯磨きは
毎食後はしない
二面倒くさい


1回の歯
磨きにかかる
時間は3分以内


治療したむし歯
の数が4本以上ある


お湯が歯にしみる


水が歯にしみる


食べ物をかむと
歯が痛む


口臭がすると人に
いわれたことがある


歯に食べ物が
よく詰まる
キケン


親もむし歯が
多かった


歯医者には痛
みが我慢できなく
なってから行く


歯ブラシ以外の
清掃用具（歯間ブラ
シ、デンタルフロス、
糸ようじなど）は使った
ことがない


**チェック
スタート**

合計 **3**

ここにチェックしてみましょう。

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

チェックができたらとなりの表で
結果を確認してみましょう。

10

10以上

痛みなどの自覚症状は出てい
るはず。すぐに歯医者さんに
行きましょう。



7~9

むし歯の可能性大!! 痛みが
なくてもむし歯は進行してい
ます。早めに歯医者さんで検
査しましょう。



4~6

むし歯ができてい
る可能性があります。一度歯
医者さんでチェックすること
をお勧めします。



1~3

むし歯はないかもしれませ
んが、注意が必要です。
歯医者さんでご自分に合っ
た予防法を相談しましょう。



0

今のところむし歯の心配はあ
りません。定期検診を受け、
歯の健康を保ちましょう。



0