お口のセルフチェックをしてみよう！

　新型コロナウイルス感染症拡大のために、地域によっては学校歯科健康診断が延期になりました。

　ご家庭で下記のチェック項目をチェックして（はい）に一つでも☑がありましたら、かかりつけ歯科医に通院されることをお勧めします。

**歯科保健チェック項目**

1. 歯が痛んだり、しみたりしますか。　　　　　　　　　　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
2. 痛みはないが、歯に穴があいていたり、かけていませんか。　　　　　　（□はい・□いいえ）
3. 歯肉が赤くなっていたり、ふくれていたり、出血はありますか。　　　　（□はい・□いいえ）
4. 歯並びが気になりますか。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
5. 口を開け閉めした時に、顎の関節で音がすることがありますか。　　　　（□はい・□いいえ）
6. 口が開きにくい、開くときに痛みを感じる時がありますか。　　　　　　（□はい・□いいえ）
7. 口の臭いが気になりますか。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
8. 乳歯がぐらぐらしていて食事や歯みがきの時に痛くありませんか　　　　（□はい・□いいえ）
9. 乳歯が残っているのに永久歯がはえてきていませんか。　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
10. 鼻つまりがないのに、ふだん口が開いていませんか。

マスクの中で口呼吸したり、口が開いていませんか？　　　　　　　　　（□はい・□いいえ）

1. 歯の表面にぬるぬる（プラーク）がついていませんか。　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
2. 口内炎ができていませんか。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（□はい・□いいえ）
3. 食事に関して心配事がありませんか（噛まない、偏食、時間がかかる等） （□はい・□いいえ）
4. 食べ物が飲み込みにくいことがありますか。　　　　　　 　　　　　　　（□はい・□いいえ）
5. ステイホームの頃からお菓子やジュース（スポーツ飲料など）の量が増えていませんか。

（□はい・□いいえ）

**各項目の解説**

1．2. むし歯の可能性があります。

3．正常な歯肉はピンク色で引き締まっていて歯みがきでは出血しませんので、歯肉炎の可能性があります。子どもでも歯肉炎になります。

4．指しゃぶり、爪噛み、頬杖などの癖で歯並びが悪くなることもあります。

5．6．顎関節症の可能性もあります。

7．歯肉炎や舌が汚れていることが原因の可能性もあります。お口のケアを習いましょう。

8．9．乳歯が抜けずに残っていることもあります。乳歯が抜けないことが原因で歯並びが悪くなること

もあります。

10．口が開いていると体の健康や歯並びに影響します。口を閉じる筋肉を強化するなど、2年前から歯科医院で保険内で対応できるようになりました。

11．口の中の衛生は感染症の予防に不可欠です。歯みがきの方法を習いましょう。

13．14．食べることの心配事や困りごとについては歯科医院で対応しています。

15．甘い物の摂り過ぎはむし歯のリスクを高めます。気をつけましょう。