

# 歯の健康づくり得点

本人用

NO. \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 性別 男・女

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生 ( \_\_\_\_\_ 歳) 実施年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

質問に対する答えの点数を○で囲んで下さい。

項目	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることがありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出ることがありますか	0	1
歯磨きを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1

合計 ( ) + ( ) = ( ) 点

○で囲んだ数字をたしてください。

## 16点以上

現在のあなたは歯の健康にとって良い生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

## 11~15点

あなたの歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題がおきやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

## 10点以下

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスをうけ、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。

は  
歯のけんこうつくり得点

とくてん

ようちえんじょう  
幼稚園児用

\_\_\_\_\_くみ なまえ\_\_\_\_\_

しつもん こと てんすう かご  
質問にたいする答えの点数を○で囲んでください

朝ごはんのあと、歯をみがきますか。

はい 1  
いいえ 0

しょくじ中、テレビを見ますか。

はい 0  
いいえ 3

そとからかえると手をあらいますか。

はい 5  
いいえ 0

夕方ごはんのあと、歯をみがきますか。

はい 5  
いいえ 0

まいにち、テレビを2時間いじょう見ますか。

はい 0  
いいえ 1

夕方ごはんのあと、ねるまでに、おかしを食べますか。

はい 0  
いいえ 3

まいにち、夜10時前にはおいていますか。

はい 2  
いいえ 0

○で囲んだ数字をたしてください

ごうけい  
合計

はい  
いいえ

=  てん  
点

# お口のけんこうづくり点すう

小学校低学年用  
多治見市歯科医師会  
愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座

ねん \_\_\_\_\_ くり \_\_\_\_\_ ばん \_\_\_\_\_

## 1. しつ問にこたえよう

しつ問に答えて「はい」か「いいえ」を  でかこもう

◆ 歯をみがくと歯ぐきから血が出ますか。

はい  

いいえ  


◆ 毎日、テレビを2時間以上見ますか。

はい  

いいえ  

◆ ハンカチ、ティッシュを持っていますか。

はい  

いいえ  

◆ 昼ごはん後、歯をみがきますか。

はい  


いいえ  

◆ 学校へ行く前にテレビを見ますか。

はい  

いいえ  


◆ 毎日、夜10時まえには寝ていますか。

はい  

いいえ  


◆ 食べ物をよくかんで食べますか。

はい  

いいえ  

◆ 夕ごはん後、おかしを食べますか。

はい  

いいえ  


◆ フッ素を塗ってもらったり、


フッ素洗口をしたことがありますか。

はい  

いいえ  


◆ 朝おきる時間は決まっていますか。


はい  


いいえ  

なまえ \_\_\_\_\_







## 2. 数をかぞえよう































でかこんだ  の数は  
( )こ

でかこんだ  の数は  
( )こ

でかこんだ  の数は  
( )こ

## 3. ぐらふをかこう

でかこんだ    の数  
だけ    に  
色をぬろう

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
歯のせいけつ度										
はぐきのけんこう度										
歯のけんこう度										

## 4. よい生活習慣はなにかな

## 5. どの生活習慣をよくできるかな

# くち お口のけんこうづくり点すう てん

小学校高学年用  
多治見市歯科医師会  
愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座

## 1.1つ問にこたえよう

「はい」か「いいえ」の数字を○でかこもう

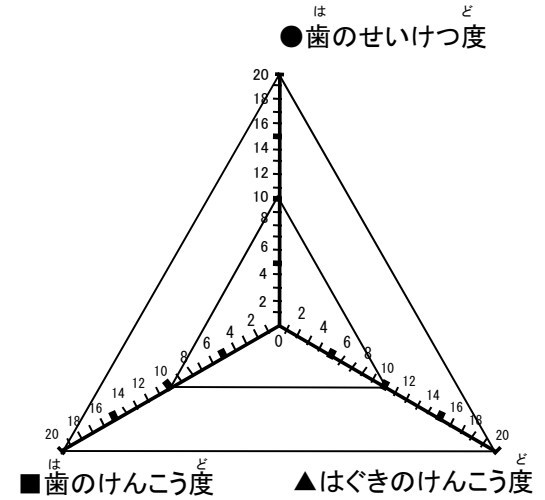
服は自分で着ますか。  
歯をみがくと歯ぐきから血が出ますか。  
朝ごはん後、歯をみがきますか。  
昼ごはん後、歯をみがきますか。  
夕ごはん後、おかしを食べますか。  
学校へ行く前にテレビを見ますか。  
食事中、テレビを見ますか。  
毎日、夜10時まえには寝ていますか。  
体は自分であらいますか。  
夜、寝る前に歯をみがきますか。  
朝ごはんは食べますか。  
甘い食べ物が好きですか。  
フッ素を塗ってもらったり、  
フッ素洗口をしたことがありますか。  
毎日、テレビを2時間以上見ますか。  
忘れ物をよくしますか。

はい

いいえ

6	4	0	0	0	0
0	0	0	4	3	1
2	1	3	0	0	0
0	4	0	0	0	0
0	0	0	0	0	3
0	0	0	0	1	3
0	0	0	1	0	2
0	1	2	0	0	0
3	1	0	0	0	0
1	2	0	0	0	0
1	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	2
1	1	2	0	0	0
0	0	0	0	0	2
0	0	0	1	1	0

## 3.グラフをかこう



## 2.点数の計算をしよう

1. ○ でかこんだ数字を上からたしましょう→

2. 「はい」の●と「いいえ」の●の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )  
3. 「はい」の▲と「いいえ」の▲の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )  
4. 「はい」の■と「いいえ」の■の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )

## 4.よい生活習慣はなにか

## 5.どの生活習慣をよくできるかな

ねん 年      くみ 組      ばん 番

なまえ 名前

# お口の健康づくり得点

中学校用  
多治見市歯科医師会  
愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座

## 1. 質問に答えよう

「はい」か「いいえ」の数字を○でかこもう

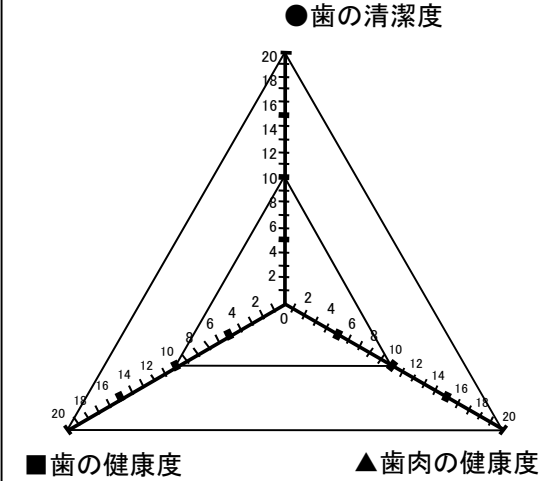
- 歯肉が腫れていますか。
- 歯を磨くと歯肉から出血しますか。
- 学校へ行く前にテレビをみますか。
- 毎日、テレビゲームをしますか。
- 朝食は食べますか。
- 甘い食べ物が好きですか。
- 唾液の働きを知っていますか。
- 朝食後、歯をみがきますか。
- 就寝前に歯をみがきますか。
- 給食を食べるのは早いですか。
- 歯石はなぜできるか知っていますか。
- フッ素を塗ってもらったり、  
フッ素洗口をしたことがありますか。
- 帰宅時、手を洗いますか。
- 髪の毛(頭)は毎日洗いますか。
- 好き嫌いは多い方だと思いますか。
- 食後、お茶を飲みますか。
- 夕食後、おかしを食べますか。
- 清涼飲料水(甘い飲み物)を毎日飲みますか。
- 起床時間は決まっていますか。
- 毎日、テレビを2時間以上見ますか。

はい

いいえ

0	0	0	3	4	0
0	0	0	3	4	0
0	0	0	1	1	2
0	0	0	2	2	0
0	0	3	0	0	0
0	0	0	0	0	3
1	1	2	0	0	0
2	1	0	0	0	0
1	1	0	0	0	0
0	0	0	1	1	0
0	0	2	0	0	0
2	1	1	0	0	0
0	0	2	0	0	0
1	1	0	0	0	0
0	0	0	1	0	1
0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	1	2
0	0	0	0	0	0
0	1	1	0	0	0
0	0	0	0	1	1

## 3. グラフをかこう



## 2. 点数を求めよう

1. ○ で囲んだ数字を上からたしましょう→

●	▲	■	●	▲	■
---	---	---	---	---	---

- 2. 「はい」の●と「いいえ」の●の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )
- 3. 「はい」の▲と「いいえ」の▲の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )
- 4. 「はい」の■と「いいえ」の■の数字の合計はいくつですか( )+( )=( )

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番

名前 \_\_\_\_\_

## 4. よい生活習慣はなにかな

## 5. どの生活習慣をよくできるかな 目標を書こう

# 高校生 歯・口腔の健康づくり得点

高等学校用  
愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座

## 1. 質問に答えよう

「はい」か「いいえ」の数字を○でかこもう

歯肉（歯ぐき）が、腫れることがありますか

間食をよくしますか

趣味がありますか

かかりつけの歯医者さんはありますか

歯の治療は早めに受けるようにしていますか

歯肉から血がでることがありますか

歯磨きを1日2回以上していますか

口臭がありますか

歯科医院などで、

歯磨きの方法を教えてもらったことがありますか

フッ素塗布を受けたことや

フッ素洗口をしたことがありますか

歯科医院で歯石を取ってもらったことがありますか

はい

いいえ

0	0	0	0	0	0	11	0	0	10
0	0	0	0	0	7	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
5	5	8	1	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	6	0	0
0	0	0	5	5	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	20	5
8	9	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
0	6	0	0	0	0	0	0	0	0

## 2. 点数を求めよう

1. ○で囲んだ数字を上からたしましょう→

2. う歯 Aの小計+Fの小計=( )

3. CO Bの小計=( )

4. 歯肉 Cの小計+Gの小計=( )

5. 歯垢 Dの小計+Hの小計=( )

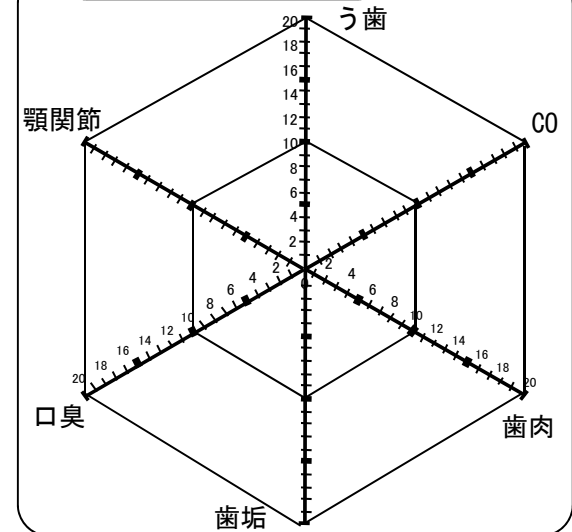
6. 口臭 Iの小計=( )

7. 顎関節 Eの小計+Jの小計=( )

A B C D E

F G H I J

## 3. グラフをかこう



\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番

名前 \_\_\_\_\_

## 得点判定のめやす

	この調子	あとひとがんばり	がんばろう
う歯	15~20	8~14	0~7
CO	15~20	8~14	0~7
歯肉	19~20	12~18	0~11
歯垢	15~20	10~14	0~9
口臭	20		0
顎関節	19~20	14~18	0~13

## 4. よい生活習慣はなにか

## 5. どの生活習慣をよくなるかな 目標を書こう

# お口のすこやか点すう

小 学 校 低 学 年 用  
三 重 県 ・ 三 重 県 歯 科 医 師 会  
愛 知 学 院 大 学 歯 学 部 口 腔 衛 生 学 講 座

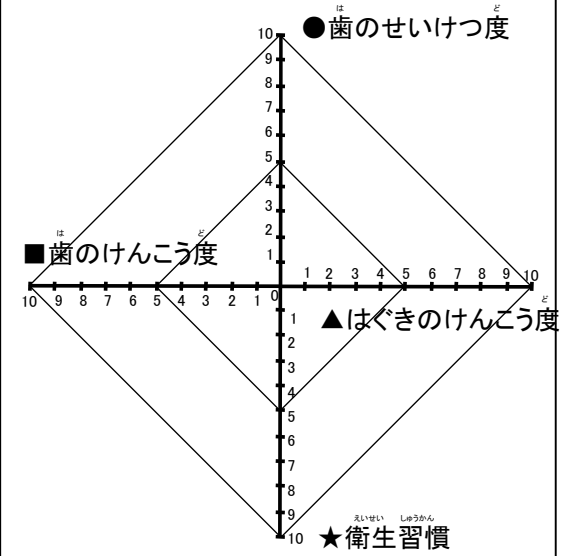
## 1. しつものにこたえよう

「はい」か「いいえ」のすうじを○でかこもう

- はをみがくと はぐきから ちが ですか。
- まいにち テレビを 2じかんいじょう みますか。
- ハンカチ、ティッシュを もっていますか。
- ひるごはんのあと、はを みがきますか。
- がっこうへ いくまえに テレビを みますか。
- まいにち よる10じまえには ねていますか。
- たべものを よくかんで たべますか。
- ゆうごはんのあと、おかしを たべますか。
- フツソを めってもらったことが ありますか。
- あさ おきるじかんは きまっていますか。
- ねるまえに はを みがきますか。
- そとから かえると てを あらいますか。

はい	いいえ
0 0 0 0	2 2 1 0
0 0 0 0	1 2 2 0
1 2 0 0	0 0 0 0
2 0 0 0	0 0 0 0
0 0 0 0	1 1 2 0
0 1 2 0	0 0 0 0
1 1 0 0	0 0 0 0
0 0 0 0	0 0 2 0
1 0 1 4	0 0 0 0
1 1 0 0	0 0 0 0
0 0 0 3	0 0 0 0
0 0 0 2	0 0 0 0

## 3. グラフをかこう



## 2. てんすうの けいさんをしよう

1. ○ でかこんだすうじをうえからたしましよ→

●	▲	■	★
●	▲	■	★

- 2. ●と●の すうじの ごうけいは いくつですか ( )+( )=( )
- 3. ▲と▲の すうじの ごうけいは いくつですか ( )+( )=( )
- 4. ■と■の すうじの ごうけいは いくつですか ( )+( )=( )
- 5. ★と★の すうじの ごうけいは いくつですか ( )+( )=( )

\_\_\_\_\_ねん \_\_\_\_\_くみ \_\_\_\_\_ばん

なまえ\_\_\_\_\_

## 4. よい生活習慣はなにかな

## 5. どの生活習慣をよくできるかな