

お口の老化チェックリスト概要

お口の老化チェックリストは、“歯のケア”、“口内の状態”、“ライフスタイル&環境”の全11のチェック項目からなり、チェック数に応じて、現状の口腔状態を分類します。

チェックの数により、「口内健康(0)」、「口内老化警報(1~3)」、「口内老化警報(4~7)」、「お口の末期症状(8~9)」、「口内崩壊(10~11)」の5段階で、お口の老化レベルを表します。

歯のケア	● 歯を磨かずに寝てしまう、もしくは深夜24時以降に歯みがきをすることが多い	<input type="checkbox"/>
	● 歯間ケアグッズ(デンタルフロス、歯間ブラシなど)は使用していない	<input type="checkbox"/>
	● 歯医者に行くのは虫歯や歯周病になった時だけだ	<input type="checkbox"/>
口内の状態	● 口の中が乾きやすく、歯や口の中がネバネバすることがある	<input type="checkbox"/>
	● 歯の間に隙間があり、野菜など繊維質の食べ物が詰まりやすい	<input type="checkbox"/>
	● 歯ぐきがプヨプヨして柔らかい(または出血しやすい)・黒ずんでいる	<input type="checkbox"/>
	● 口臭がある(気になる)	<input type="checkbox"/>
ライフスタイル &環境	● 煙草を吸っている(または吸っていた)	<input type="checkbox"/>
	● 残業が多く夜遅くまで仕事をする人が多い/夜更かしがち/夜遊びをよくする	<input type="checkbox"/>
	● 偏った食生活になりがちだ	<input type="checkbox"/>
	● 早食い(あまり噛まずに飲み込んでしまうなど咀嚼回数が少ない)	<input type="checkbox"/>

0	<p>【口内健康】 あなたのお口の中はとても良い状態と言えます。 ケアを継続して、若々しいお口をキープしましょう。</p>
1~3	<p>【口内老化注意報】 歯周病の初期段階である歯肉炎が進行して、お口の老化が始まっている可能性があります。 特に歯間部は歯ブラシだけでは落とせない歯垢がたくさん潜んでいます。 生活習慣の見直しとともにセルフケアを徹底し、定期的に歯科医院でのチェックを受けましょう。</p>
4~7	<p>【口内老化警報】 初期の歯周病になりお口の老化が進んでいる可能性が大・・・！？ 今のままでのケアでは、歯が抜けてしまう可能性も！？まずは歯科医院でチェックを受け、 歯科医師の指導のもとセルフケアを徹底しましょう。生活習慣にも気をつけるよう心がけましょう。</p>
8~9	<p>【お口の末期症状】 お口が衰弱している状態です。歯周病が進行しており、歯を支えている骨まで破壊される可能性もあります。 まずは歯科医師の治療を受け、毎日のセルフケアで歯周病の症状を緩和し進行を止めましょう。 また生活習慣の改善も必要です。</p>
10~11	<p>【口内崩壊】 重度の歯周病になっている可能性が高いです。このままでは、歯がぐらぐらして近い将来自分の歯では 噛めない状態になるかも。生活習慣を見直して、今すぐ歯科医院で診察を受けましょう。</p>