

あなたの  
お口は  
大丈夫？

# だ液チェックシート

だ液には、咀嚼や食べ物の飲み込みをスムーズにするほか、  
発音や味覚といった口の働きと大きな関係があります。

特にお口の中の細菌や付着物を洗い流す効果もあるのでむし歯や歯周病を防ぐ働きもあります。



## ✓ 各項目についてチェックしてみてください。

あてはまる項目が多いほど、唾液の分泌量が少なく、  
お口の中の健康を保つためにだ液を積極的に出す習慣が必要です。

▶ デンタルガムを利用するなどの適切な方法を医院スタッフから  
お話をさせていただきます。



	はい	いいえ
1 口の中が粘ついて話がしにくい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 口臭がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 むし歯が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 口の中が渴いた感じがしてよく水を飲む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 舌が割れてヒリヒリ痛い時がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 食事の時やクッキーなど乾いた食品を飲み込む時に飲み物が必要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 味覚が変わった。(食べ物の味がしない、わからない。)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 夜中に起きて水を飲むことが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 気が付くと口で呼吸をしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 病気の治療のため、常用している薬がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 糖尿病などの持病がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 ストレスを感じることが多い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 口内炎が良くできる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>