

－生活習慣アンケート－

口の中の二大疾患「むし歯」と歯周病の発生と進行には、飲食習慣、歯磨き、フッ化物の使用頻度と方法、唾液の量、細菌の量などのいくつかの要因が関係しています。

このアンケートは、それらの要因を調べ、一人一人に合ったセルフケアのアドバイスや適切な予防処置を行うためのものです。

★検査前にむし歯と歯周病の検査や予防方法に関する動画（20分弱）を見て頂きます。検査当日は、予約時間の20分前にお越しください。

★検査日の持ち物は「生活習慣アンケート」です。

★唾液検査予定日は、以下の注意事項をよくご確認の上、ご来院ください。

①前日（検査24時間前から）は、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間清掃用具を使わない。（歯ブラシだけで磨く）

②検査6時間前から、歯磨剤、潜航剤などの殺菌効果があるものを使用しない（歯磨きをする場合、歯磨剤をつけずに磨き、水だけでゆすぐ。）

③1時間前までに、飲食・喫煙・歯磨きを済ませる

④来院直前に激しい運動しない

・次の事項に当てはまる場合、検査前に担当歯科衛生士にお申し出ください。

- ①1ヶ月以内に常用薬以外の何らかの薬を服用した
- ②歯磨きの時に血が出る
- ③口紅・リップクリームなどをつけている

・「食習慣記録表」に起床、就寝、食事、おやつ、ハミガキを記入してください。

（下の記入例を参照）

このアンケートは、食習慣（食事・間食の回数）を把握する事が目的です。カロリー計算は行いません。

・「朝食」「昼食」「夕食」は、献立を記入する必要はありません。

・間食やおやつ、食事時以外の飲み物は詳しく記入してください。

お茶、牛乳、アメ1個、ジュース1口など少量でも食べた物、飲んだ物はもれなく全て記入してください。ガムやグミ、スナック菓子、せんべい等も忘れずに記入してください。

・学生、お勤めの方は、できれば平日と休日を記入してください。

記入する日は、連続でなくても構いません。

記入例

	年	月	日	曜日	年	月	日	曜日
午前5時								
6時				起床				
7時				朝食				起床
8時				ハミガキ				朝食
9時								ハミガキ
10時				コーヒー（ミルク入り）				グミ
11時								
12時				昼食				昼食
午後1時				ハミガキ				牛乳
2時								
3時								ケーキ
4時				せんべい				ジュース
5時								
6時								
7時				クッキー				夕食
8時				夕食、アイス				果物
9時								ハミガキ
10時				ハミガキ				ココア
11時				就寝				就寝