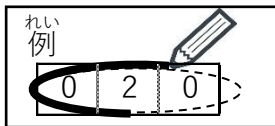


お口の花まるチェックシート

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前

ステップ① 自分のお口の花まる度を調べてみよう。

はい・いいえの当てはまる方の数字を赤いろえんぴつで
にそって囲みましょう。



	はい			いいえ		
① 朝ごはんは食べますか。	4	6	8	0	0	0
② 朝起きる時間は決まっていますか。	2	2	4	0	0	0
③ 朝ごはん後、歯を磨きますか。	2	0	4	0	0	0
④ 甘い飲み物を毎日飲みますか。	0	0	0	0	0	4
⑤ ごはんの後、お茶を飲みますか。	3	0	0	0	0	0
⑥ 硬い食べ物が好きですか。	2	1	0	0	0	0
⑦ 学校に行く前にテレビや動画を見ますか。	0	0	0	2	0	0
⑧ 学校や児童クラブから、家に帰る時間は決まっていますか。	0	2	0	0	0	0
⑨ わすれ物をよくしますか。	0	0	0	0	1	0
⑩ フッ素を塗ってもらったり、フッ化物洗口をしたことがありますか。	2	1	0	0	0	0
⑪ 歯磨き剤にフッ素が入っていることを知っていますか。	0	1	0	0	0	0
⑫ 噛んだ時、歯が痛いですか。	0	0	0	0	2	0
⑬ 歯を磨くと歯ぐきから血が出ますか。	0	0	0	0	1	0
⑭ 口が大きく開けられますか。	3	3	0	0	0	0

で囲んだ数字を上からたしましょう。 →

○	△	□	●	▲	■
---	---	---	---	---	---

ステップ② 点数を計算しよう。

同じ記号の数字をたしましょう。

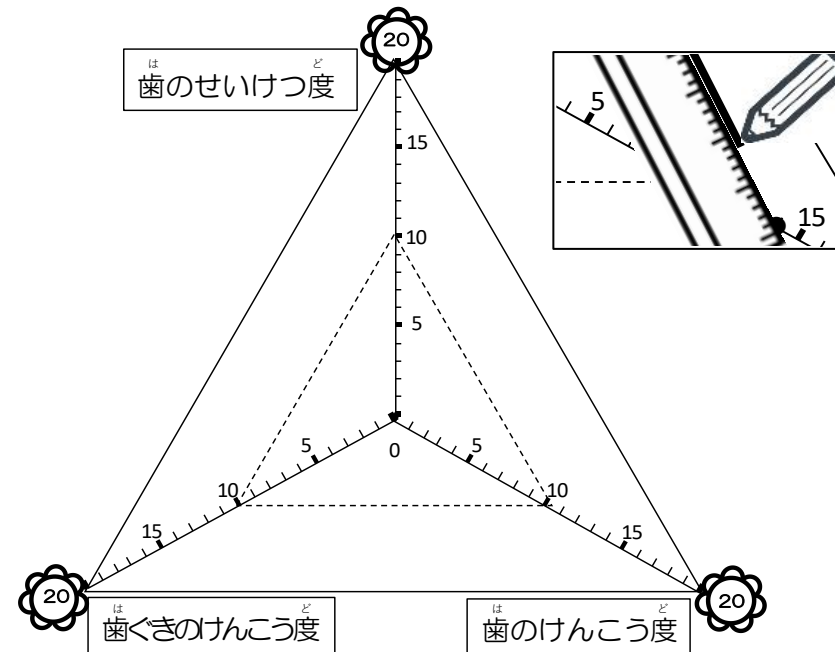
○の数字 + ●の数字 = () 点 → 歯のせいけつ度

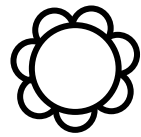
△の数字 + ▲の数字 = () 点 → 歯ぐきのけんこう度

□の数字 + ■の数字 = () 点 → 歯のけんこう度

ステップ③ グラフを書こう。

合計の数字を使って、三角形を書いてみましょう。





お口の花まる目標シート

ステップ④

1 できている花まる度はどれだったかな？ 歯のせいけつ度・歯ぐきのけんこう度・歯のけんこう度

2 できていないところは、どれだったかな？

折り線で折って、ステップ①で出来ていなかった項目（0点の項目）に○印を口の中につけよう。

3 花まる度をよくするために自分でできることは、なにかかな？

目標を書きましょう。

4 目標を明日から1週間実践しよう。（できた日に○をつけよう）

ひ 日にち							
ようび 曜日							
チェック							

5 1週間実践して、なにか変化があったか書いてみよう。

折
り
線

0点の項目に
○印

①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	
⑧	
⑨	
⑩	
⑪	
⑫	
⑬	
⑭	