

中学生の口と生活のチェックリスト

中学生の皆さんは、魅力的な口を持ちましょう。透明感のあるきれいな白い歯とピンクの歯肉、笑顔からもれる息はさわやかで、スポーツする時には、ぐいとかみしめて、力が全身にみなぎることのできる口。さらに元気な口は、美味しく食べて、たくさんお話し、大いに笑うことができます。口は、生涯の身体と心の元気の源です。

下のチェックリストで、あなたの口と生活の健康度を確認して下さい。

食事に関して・・・

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ① 甘い菓子パンが食事になっている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 味つけの濃いものを食べている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 栄養のバランスが悪い | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ ジュースで水分補給をしている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑤ 食事とおやつを食べる時間が不規則である | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑥ 子どもたちで好きな時に、好きなものを食べている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑦ 食べる量にムラがある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

生活習慣に関して・・・

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ⑧ 起きる時間や寝る時間が決まっていない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑨ 毎日の歯みがき習慣がない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑩ 眠る前に甘いものを飲む、食べる | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑪ ビデオやゲームをして過ごすことが多い | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑫ タバコの副流煙やお酒などに触れる機会が増えた | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑬ 夜、目が覚めたり、歯ぎしりや食いしばりをする | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑭ 指しゃぶりや爪かみをする | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

チェックリストで「はい」と答えた項目は、身体と心の健康で心配なところ
です。

食事に関しては、おやつのだらだら食いをしないように、栄養面からは甘い
ものが食事の中心にならないように、気をつけましょう。

生活習慣に関しては、規則正しい生活を送ることを心がけましょう、毎日の
歯みがきは口も心も身体も健康にします。心配なことがありましたら、保護者
や先生、スクールカウンセラーに相談して下さい。

裏面には、口の健康について説明しています。身体と心の健康は、口の元気が
支えます。口を良い状態に保って、魅力的な大人になる準備を整えて下さい。

