

将来、あなたは8020を達成できるかな？

歯の健康づくり得点を チェックしましょう！



- 「歯の健康」に関する次の10項目の質問に教えてください。
- 「歯の健康」を保つために、良い生活をしているでしょうか？

	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることはありますか	0	4
歯がしみることはありますか	0	3
趣味はありますか	3	0
間食をよくしますか	0	3
かかりつけの歯医者さんがありますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血がでることはありますか	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1



みなさん、合計得点は何点でしたか？
「はい」「いいえ」の得点の合計が **16点以上** であると、歯や歯肉の健康状態もよく、歯を失わないための生活習慣ができていますね、ということになります。**8020達成も夢ではありません。**
0点の項目を1つでも減らすことができるように、努力しましょう。