

生活習慣やお口に関する癖のチェック

年 月 日 お名前() 担当者()

1. 寝る時どんな姿勢をしていますか？（寝始め、起きた時はどちらを向いていますか？）
()
2. 読書をする時どんな姿勢で見えていますか？（座ってる時、寝ながら見てる時の体勢）
()
3. テレビを見てる時どんな体勢で見えていますか？（座ってる時、寝ながら見てる時の体勢）
（机に顔を寄せたり、頬杖をつきながら等）
()
4. 家でリラックスしている時、どんな体勢でいることが多いですか？（一番楽な姿勢）
()
5. お子さんが体操座りの時、顎を膝の上に乘せてはいませんか？
()
6. 学校や家の机で勉強したり何かをしている時、眠くなったり疲れてくるとどうしますか？
()
7. パソコンはしますか？している時の姿勢や疲れてくるとどのような姿勢になりますか？
()
8. 電車や車内での移動中での姿勢は？（頬杖などしていませんか？）
()
9. 食事中、テレビを見ながら食べますか？（位置は？）飲み物で流しこみをしませんか？
()
10. どんな食べ物が好きですか？（柔らかい食べ物を好んで食べていませんか？）
()
11. 以前、爪を噛む癖、指しゃぶりをした事がありますか？現在はしていませんか？
()
12. 口元が緊張しやすいですか？（力が入りやすい くいしばり 吸引する癖はないですか？）
()
13. 口唇を巻き込んだり、なめたり、かんだりはしないですか？
()
14. 舌を出す癖（前・横） 舌で歯を押す癖・舌が動きにくい・言葉が不明瞭 等はありませんか？
()
15. 吹奏楽器の演奏の有無、趣味、特技、以前やっていたスポーツなどについて
()
16. その他生活習慣のなかで、顎を後ろや上方に押し付けたり、歯に力かけるようなことはありませんか？
()
17. 日常生活の中で、姿勢をねじらせていませんか？（仕事・家事・趣味などで同じ姿勢を長時間とる。
ショルダーバッグなどの荷物を同じ方向にかける。等）
()
18. いびきをかいていますか？（朝目覚めが悪い、朝眠たい、日中眠たくなる、昼寝をしたくなる、昼寝をする）
()
19. 口が渇きやすいですか？
()
20. 舌が痛かったり、こすれることはありますか？
()

上記の癖があると口腔や周囲の筋肉、関節、歯周、歯並びに良くありません。やめるように気をつけましょう。