## セルフケアについてお聞かせください。

令和　　年　　月　　日　　おなまえ　　さま

★歯みがきはいつ行いますか？
朝食前　　朝食後　　昼食後　　夕食後　　就寝前　　決まっていない
その他（　　）

★仕上げみがきは行っていますか？
毎日（嫌がらずにできる　嫌がるけれどする）　時々　　していない

★仕上げみがきをしている場合どの程度で行っていますか？
歯みがきの時は毎回　　１日に１回　　１週間に（　）回程度
決まっていない　　その他（　　）

★お食事は１日何回召し上がりますか？
朝食　　昼食　　夕食　　夜食　　その他（　　）

★おやつ（間食）はお食事以外で１日何回召し上がりますか？
食べない　　1～2 回　　3～4 回　　５回以上

★おやつ（間食）の時間は決めていますか？
決めていない　　決めている（　　）

★どんな食べ物をよく召し上がりますか？
お米　　麺類　　パン　　野菜　　果物
ビスケット・スナック類　　おせんべい　　あめ・ソフトキャンディー
チョコレート類　　ラムネ　　グミ　　ガム　　ドライフルーツ
アイス　　小魚　　その他（　　）

★よく召し上がるお飲み物はありますか？
水　　お茶　　牛乳　　ジュース　　野菜ジュース　　炭酸飲料
スポーツドリンク　　ヤクルト　　その他（　　）

★歯ブラシ以外の物は使用されていますか？
糸ようじ　　フロス　　フッ素ジェル　　その他（　　）

★どのくらいの頻度で使用されていますか？
毎日　　2～3 日に１回　　週１回程度　　気になった時のみ

★歯みがき粉を使用しますか？
特にこだわりはない　　こだわって選んでいる
（商品名：　　）