



お口の健康チェックシート

…… 次回のメンテナンスまでに、一緒に確認していきましょう ……

お名前： _____

日付： _____ 年 _____ 月 _____ 日

1. 歯周ポケットの状態



歯周ポケットは、
歯と歯ぐきのすき間です。

1～3mmは管理しやすい
目安、4mm以上は注意が
必要です。

歯周ポケットの深さの目安



1～3mm

管理しやすい目安

4mm以上

注意が必要

☐ 今回の気になる部位： _____

☐ 4mm以上の部位がありました

2. 出血のチェック



出血は、歯ぐきの中に
炎症があるサインです。

痛みがなくても、
確認が大切です。

☐ 今回、出血がありました

☐ 出血なし

3. 前回との比較



前回と比べて、
お口の状態が
どう変化したかを
確認します。

☐ 良くなっている

☐ 維持できている

☐ 少し注意が必要

今回のポイント： _____

4. 次回までの目標



次回までに、
無理なくできる目標を
決めて取り組
みましょう。

☐ プラークを減らす

☐ 被せ物・インプラント部を注意して磨く

☐ フロス、歯間ブラシを使う

磨き残しを減らす：

部位 ☐ 右上

☐ 上前

☐ 左上

☐ 右下

☐ 下前

☐ 左下



次回のメンテナンスが大切な理由

痛みがなくても、歯ぐきの炎症やむし歯の変化は進むことがあります。
定期的に確認することで、大きな治療を防ぎやすくなります。



次回のメンテナンス間隔

スタッフが該当する間隔を○で囲んでください

1 か月

1.5 か月

2 か月

3 か月



次回予約日： _____ 月 _____ 日 (_____) _____ 時 _____ 分

次回予約日が確定しましたらご記入して下さい

次回お会いできること楽しみにしています ♥