

お回の 健康行動を 記録する

生活習慣の記録票



生活の記録票



あなたは、今日からお口の健康を維持・向上させるために、何かの行動を始めます。

まずは、記録をつけることに慣れましょう。最初は面倒に感じるかもしれませんが、記録をつけることで、お口の変化や体調など、気がつくことがあるはずです。さあ、がんばりましょう!!

行動目標		__月 __日	__月 __日	__月 __日
いつもの歯磨き	達成度			
	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			



1週間、お疲れさまでした。

初めての生活の記録チェックは、いかがでしたか？

最初は達成度をつけるだけでも構いません。

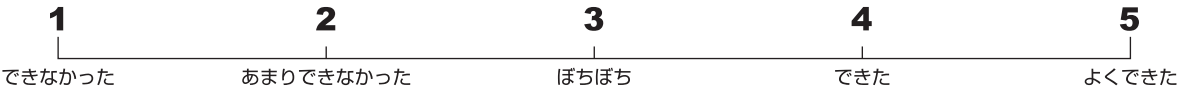
来週もがんばりましょう!!

1週間を振り返ってみましょう

(1)お口の中に何か変化がありましたか？以前より…

良くなった ・ 変わらない ・ 悪くなった

(2)あなたが立てた目標はどのくらい達成できましたか？



この生活の記録票の使い方

- ①あなたが立てた行動計画を「行動目標」の欄に書き入れてください。
- ②毎日の決まった時間に、1日を振り返り、「達成度」の欄には、○と×を書き入れてください。
- ③時間があるときには、「メモの欄」に、目標を達成できなかった理由や達成できた理由などを書きましょう。

○…できた ×…できなかった

__月 __日	__月 __日	__月 __日	__月 __日

ちょっとアドバイス

歯磨きやお口の体操をわすれないために、
どのようにしたらよいでしょうか？



- ・ 歯ブラシをあなたの目につく場所に置いておく
- ・ 歯磨きやお口の体操を行う時間帯(食後や3時など)を決めておく
- ・ この生活の記録票を洗面台や冷蔵庫に貼っておく
- ・ 一緒に住んでいる人や、一緒にいる人に、歯磨きやお口の体操をするんだと宣言する
- ・ 一緒に歯磨きやお口の体操をする人を見つけ、確認し合う

あなたに合った対処方法がありましたか？あなたに合った対処方法を探してみましょう。

生活の記録票

2週目



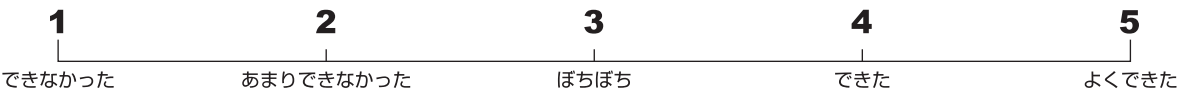
記録をつけることに慣れてきましたか？
あなたはいつもの歯磨きに加えて、今日から何か新しい行動を取り入れていきましょう。
続けていくと効果が感じられるはずです。さあ、始めましょう!!

行動目標		__月 __日	__月 __日	__月 __日
いつもの歯磨き	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			
他の活動	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			

1週間を振り返ってみましょう

(1)お口の中に何か変化がありましたか？以前より…
良くなった ・ 変わらない ・ 悪くなった

(2)あなたが立てた目標はどのくらい達成できましたか？



生活の記録票の使い方

- ①あなたが立てた行動計画を「行動目標」の欄に書き入れてください。
- ②毎日の決まった時間に、1日を振り返り、「達成度」の欄には、○、△、×を書き入れてください。
- ③時間があるときには、「メモの欄」に、目標を達成できなかった理由や達成できた理由などを書きましょう。

○…できた △…少しできた ×…できなかった

__月 __日	__月 __日	__月 __日	__月 __日

ちょこっとアドバイス

どうしても歯磨きやお口の体操を行えない状況にあるときは、
どうしたらよいでしょうか？



- ・ その日はしょうがないと思い、次の日から気持ちを新たにしましょう
- ・ 欲張りすぎないで、時間や回数を減らして行いましょう
- ・ あらかじめ歯磨きやお口の体操ができなくなることが分かっているときは、できない分についてその前後で補うようにしましょう

生活の記録票

3週目



調子はいかがでしたか？ 慣れるまでは、ちょっと難しいかもしれませんが、
慣れてしまえば、とっても簡単!! 今週もがんばりましょう。

行動目標		__月 __日	__月 __日	__月 __日
いつもの歯磨き	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			
他の活動	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			
他の活動	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			



1週間、お疲れさまでした。
1週間続けてみて、お口に変化はありましたか？
きっと何か、どこかに変化が見られているはずです。
今後も続ければ、きっと素敵な変化が表れますよ。

生活の記録票の使い方

- ①あなたが立てた行動計画を「行動目標」の欄に書き入れてください。
- ②毎日の決まった時間に、1日を振り返り、「達成度」の欄には、◎、○、△、×を書き入れてください。
- ③時間があるときには、「メモの欄」に、目標を達成できなかった理由や達成できた理由などを書きましょう。

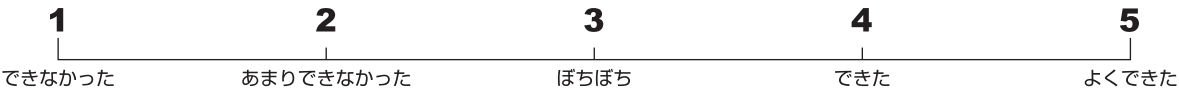
◎…すごくできた ○…できた △…少しできた ×…できなかった

__月 __日	__月 __日	__月 __日	__月 __日

1週間を振り返ってみましょう

(1)お口の中に何か変化を感じるようになりましたか？以前より…
良くなった ・ 変わらない ・ 悪くなった

(2)目標はどのくらい達成できましたか？



生活の記録票

4週目



今週で、ひとまずは最終回です。
そろそろ、お口に変化が表れてくる頃でしょうか？
さあ、目標を達成しましょう!!

行動目標		__月 __日	__月 __日	__月 __日
いつもの歯磨き	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			
他の活動	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			
他の活動	達成度			
[]	メモ (お口の変化や 今日の出来事 など)			



1週間、お疲れさまでした。お口の中の変化に注目しましょう。
続ければ続けるほど、お口の状態は維持・改善されます。
今後も続けてみてくださいね。

生活の記録票の使い方

- ①あなたが立てた行動計画を「行動目標」の欄に書き入れてください。
- ②毎日の決まった時間に、1日を振り返り、「達成度」の欄には、◎、○、△、×を書き入れてください。
- ③時間があるときには、「メモの欄」に、目標を達成できなかった理由や達成できた理由などを書きましょう。

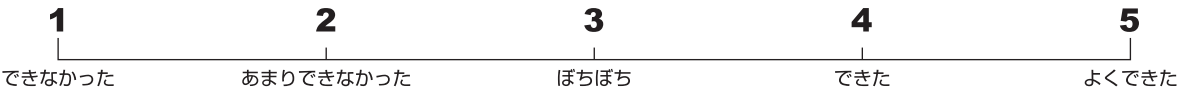
◎…すごくできた ○…できた △…少しできた ×…できなかった

__月 __日	__月 __日	__月 __日	__月 __日

1週間を振り返ってみましょう

(1)お口の中に何か変化を感じるようになりましたか？以前より…
良くなった ・ 変わらない ・ 悪くなった

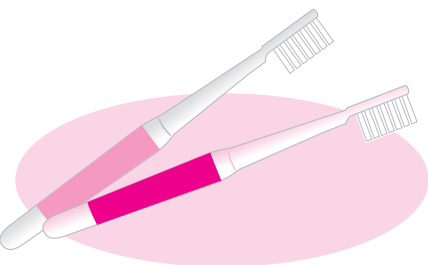
(2)目標はどのくらい達成できましたか？

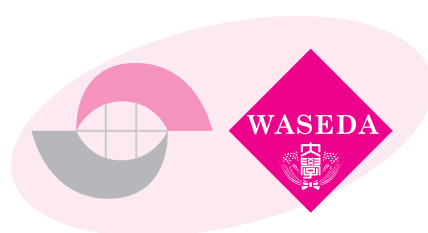




MEMO

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.





埼玉県歯科医師会
早稲田大学応用健康科学研究室