

# 口呼吸セルフチェックシート

当てはまるものに  を付けてください

## 日常の癖・行動

- 気が付くとお口が開いていることがある
- 集中しているときにお口が開きやすい
- いびきや起床時のお口の乾燥が気になる
- 食事中、よく噛まずに飲み込むんでしまう

## 身体のサイン

- お口の中が乾燥している
- 喉が乾きやすく、咳払いが増えた
- 起床時に口臭を強く感じられる
- 唇が荒れやすい
- 鼻詰まりが慢性的に続いている

## お口周りの特徴

- 上下の歯がうっすら見えることがある
- 口角が下がりやすい
- 舌が下に落ちている ※正しい位置: 上顎に軽くつく状態
- 顔がむくみやすく、二重顎になりやすい

## 判定とアドバイス



0~2個

### 【問題なし】

今の習慣を維持しつつ、  
油断せずに、乾燥しやすい  
時期は注意しましょう。



3~5個

### 【口呼吸の傾向あり】

姿勢や鼻呼吸の意識、  
唾液腺マッサージやガム  
で改善が期待できます。  
早期対策でお口の乾燥や  
口臭を防ぎましょう。



6個以上

### 【口呼吸リスクが高い】

口呼吸だけでなく、口臭や  
むし歯、誤嚥のリスクも  
あるため注意が必要です。  
歯科医院などで、専門的な  
アドバイスを受けましょう。

気になる症状などがある方は歯科医院などで相談しましょう