



口腔習癖 チェックシート

日常的な癖

- ☑ いつも口が開いている
- ☑ 風邪をひきやすい
- ☑ 猫背
- ☑ 唇が乾燥しやすい、荒れやすい

食事時の癖

- ☑ よく噛んで食べない
- ☑ 硬い食べ物が苦手
- ☑ 水がないと食事ができない
- ☑ くちゃくちゃと音を立てて食事をする
- ☑ 椅子が高く足が浮いている

舌や唇の癖

- ☑ 唇に力が入り強く結んでいる
- ☑ 舌先が上または下の前歯の裏に触れている
- ☑ 舌を上下の前歯の間にはさんでいる
- ☑ 食べ物が詰まり、舌でかき出そうと触っている

その他の癖

- ☑ 爪を噛む
- ☑ 唇をかむ
- ☑ 指しゃぶり
- ☑ 頬杖をつく
- ☑ 横向き、うつ伏せで寝ている