



食生活・歯磨き習慣ヒアリングシート

年 月 日 氏名

身長 cm 体重 kg

週末（休日）を含んで3日間の記録をできるだけ詳細にとってください。

喫煙： なし ・ （ 本/日）

記入例 3月8日(月)	月 日()	月 日()	月 日()
起床 6:00	起床 :	起床 :	起床 :
就寝 23:30	就寝 :	就寝 :	就寝 :
仕事 学校/休/その他	仕事・学校/休/その他	仕事・学校/休/その他	仕事・学校/休/その他

飲食した内容と時間帯（間食やジュース・お茶などの飲料もご記入ください）

7:00 ご飯1膳、味噌汁、おひたし アジの開き、コーヒー（砂糖） りんご 1/2 10:00 チョコ（1かけ）、コーヒー 12:00 惣菜パン2個、コーンスープ サラダ、唐揚げ、お茶 15:00 コーラ、クリームパン POS-CaF ガム2粒 19:00 チキンカレー1皿、サラダ（トマト、 ブロッコリー、レタス、 ドレッシング）、味噌汁 缶チューハイ1本 20:00 お茶1杯、りんご 1/2 排便（朝あり）（昼なし）（晩なし）	排便（朝 ）（昼 ）（晩 ）	排便（朝 ）（昼 ）（晩 ）	排便（朝 ）（昼 ）（晩 ）
---	----------------	----------------	----------------

歯磨き・洗口などセルフケアの状況（使っているツールの名前、時間もご記入ください）

朝 7:45（3分）食前・食後 歯ブラシ TePe、 歯磨きクリンプロ、歯間ブラシ	朝 :（分）食前・食後	朝 :（分）食前・食後	朝 :（分）食前・食後
昼 :（分） 磨かない	昼 :（分）	昼 :（分）	昼 :（分）
夜 21:00（3分） 歯ブラシ TePe、歯磨きクリンプロ、 歯間ブラシ、SP-T ガーグル	夜 :（分）	夜 :（分）	夜 :（分）
就寝前 :（分）	就寝前 :（分）	就寝前 :（分）	就寝前 :（分）

Copyright Planet Co. ALL Right Reserved.



たまの森こども歯科

東京都八王子市南大沢 4丁目 2-5

TEL:042-689-5120