

噛みにくさ・噛み合わせに関するセルフチェック

このチェックは、「噛みにくい」「食事がしづらい」「左右で噛み心地が違う」と感じている方のための簡単な質問です。（複数選択可）

※このチェックは診断ではありません。

気になる点があれば、お気軽にご相談ください。

1. 食事時の噛みにくさ

食事のとき、次のようなことはありませんか？

- ☐ 食べ物がかみにくい
- ☐ 食事に時間がかかる
- ☐ 硬いものを避けている
- ☐ うまく噛み砕けない
- ☐ 噛んだあとも食べ物が残る感じがする

2. 噛み合わせの感覚

上下の歯は、自然に噛み合っていると感ずるか？

- ☐ はい
- ☐ いいえ
- ☐ よくわからない

次のような感覚はありますか？（

- ☐ 噛むと一部の歯しか当たらない
- ☐ 左右どちらか一方だけで噛んでいる
- ☐ 奥歯がしっかり当たらない
- ☐ 前歯が先に当たる、引っかかる感じがする

3. 顎や筋肉の違和感

食事中や食後に、次の症状はありますか？

- ☐ 顎が疲れる
- ☐ 顎が痛くなる
- ☐ ほほやこめかみが張る
- ☐ 顎の関節が気になる
- ☐ 特に症状はない

4. 噛み方のクセ

次の項目にあてはまるものはありますか？

- ☐ いつも同じ側で噛んでいる
- ☐ 噛むときに顎をずらしている
- ☐ ほほや舌をよく噛
- ☐ 食事のあと、強い疲れを感じる
- ☐ 人前での食事が気になることがある

5. 歯のすり減り・トラブル

次のようなことに心当たりはありますか？

- ☐ 歯がすり減ってきた気がする
- ☐ 歯が欠けたり割れたりしたことがある
- ☐ 噛むと歯がしみる
- ☐ 詰め物や被せ物がよく壊れる

6. 日常のクセ・習慣

次のような習慣はありますか？

- ☐ 日中、無意識に歯を食いしばっている
- ☐ 歯ぎしりを指摘されたことがある
- ☐ 何もしていないときも歯が触れている
- ☐ 片側ばかりで噛むクセがある

7. これまでの歯科治療

過去に受けた治療を教えてください

- ☐ 矯正治療
- ☐ 被せ物・ブリッジ・インプラント
- ☐ 噛み合わせの調整
- ☐ マウスピース（スプリント）
- ☐ 特になし

8. 患者さんご自身の感じ方（大切です）

噛み合わせや噛みにくさが、日常生活にどのような影響を与えていますか？