

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. 食事中の噛みにくさ

食事のとき、次のようなことはありませんか？

- 食べ物が噛みにくい
- 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じますか？

- 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？（

- 噙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. 頸や筋肉の違和感

食事中や食後に、次の症状はありますか？

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

4. 噙み方のクセ

次の項目にあてはまるものはありませんか？

- いつも同じ側で噛んでいる
- 噙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
- 噙むと歯がしみる
- 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？

- 曰中、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
- 噙み合わせの調整
- マウスピース（スプリント）
- 特にない

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？