



nösh 振り返りシート

ノンシュを使って、口臭を改善できたかを振り返るためのシートです。

使ったタイミングもチェックして習慣づけていきましょう!

口臭を減らすための毎日の目標

食事や歯磨きなどの
簡単にできること
目標を書いてみましょう

詳しい書き方は
裏面をご覧ください



口臭セルフチェック

今現在の口臭レベルを調べてみましょう。あてはまるものに○をつけてください。

1ヶ月後にもテストを行って比べてみましょう。

	2点	1点	0点
①自分自身で口臭が気になりますか？	気になる	時々気になる	気にならない
②口臭を指摘されたことがありますか？	よくある	時々ある	とくにない
③1日に何回歯を磨きますか？	0~1回	2回	3回以上
④歯ぐきから出血がありますか？	よくある	時々ある	ない
⑤どのような呼吸方法をしていますか？	いつも口呼吸	主に鼻呼吸	ほとんど鼻呼吸
⑥舌の色は何色ですか？	舌の先まで真っ白	舌の奥が白い	ピンク色
⑦鼻づまりはありますか？	いつもつまる	時々つまる	快調
⑧胃の調子はどうですか？	いつもよくない	胃腸薬を時々飲む	快調
⑨虫歯はありますか？	いっぱいある	いくつかある	ない
⑩口腔内が乾燥したり粘つることはありますか？	よくある	時々ある	ない
⑪普段、ストレスや緊張することはありますか？	非常にある	時々ある	ない
⑫1日の喫煙量は？	20本以上	10本程度	吸わない
⑬食べ物が歯に挟まりますか？	いつも挟まる	時々挟まる	挟まらない
⑭口内炎ができやすいですか？	よくできる	時々できる	ほとんどない
⑮お酒をよく飲みますか？	毎日飲む	時々飲む	付き合い程度
⑯よく喋る方ですか？	あまり喋らない	普通	よく喋る
⑰入れ歯の洗い方は？	水で洗う程度	洗浄剤を使う	入れ歯ではない
⑱親知らずはありますか？	ある	-	ない
小計			
合計			

診断結果

1~3点

気にする程度ではありません。
引き続き口内環境を整え続けましょう。

4~8点

ある程度の口臭があると思われます。
改善しやすいことから治すようにしましょう。

9点以上

他人が気づく口臭があると思われます。
2点の項目から重点的に改善していきましょう。



振り返りシート記入方法

口臭の変化を記録すると、ご自身の努力が目に見えます！
改善を目指して、しっかり記録していきましょう♪

ノッシュでキレイにしたタイミングをチェック！ 使い忘れの防止にもなります。	1日目	4 / 1	2日目	4 / 2	3日目	4 / 3
今日の口臭レベルを1~5段階で記入しましょう。 1 2 3 4 5 良い <--> 悪い	ノッシュ	朝 昼 晩 間 ☑ □ ☑ □	朝 昼 晩 間 ☑ □ □ □	朝 昼 晩 間 ☑ □ ☑ □		
1日に何回歯磨きを行ったか記録しましょう。	口臭(1~5)	4	4	3		
口が乾いていると口臭の原因になります。1日の口の乾きを記録しましょう。 ○→潤っていた。 △→たまに乾いていた ×→ほとんど乾いていた	歯磨き回数	2回	2回	3回		
便秘は、腸内に問題があることが多く、口臭の悪化にも繋がります。お通じがあったか記録しましょう。 ○→お通じあり ×→お通じなし	口の乾き(○・△・×)	×	△	○		
なんでも自由に書ける欄です。食べたものの記録、その日のできごとなどいろいろ工夫してみましょう。	お通じ(○・×)	×	○	○		
間食(ポテトチップス)いつもよりニオイ○	その他	飲み会	間食(ポテトチップス)	いつもよりニオイ○		

口臭チェック方法

1.コップのニオイをかぐ



コップに息を吐いてからいたん蓋をし、深呼吸をした後にコップの中の息のニオイを嗅いでみます。少しでもニオイがすれば、口臭がある可能性があります。コップの代わりにビニール袋などでも代用できますが、その際は袋 자체にニオイのない物を選びましょう。

2.舌のニオイをかぐ



自分の舌を鏡で見てみましょう。舌の上の白い汚れ(舌苔)がついていた人はさらに舌のニオイも嗅いでみましょう。コットンパフなどで舌苔を拭き取り、そのニオイを嗅いでみます。自分でニオイが強いと感じた場合は、口臭がある可能性があります。



* F U - 0 0 9 *