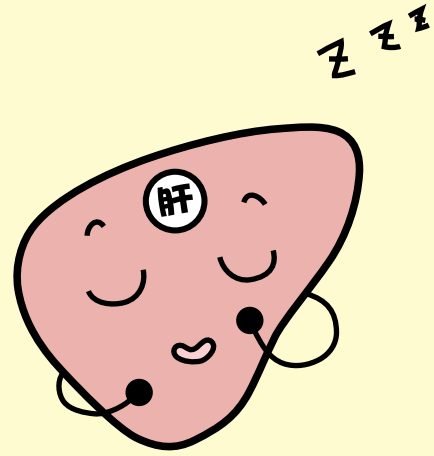


# 「アルコール」行動チェック表

週に2日は休肝日を!

飲酒日記をつければ一目瞭然!

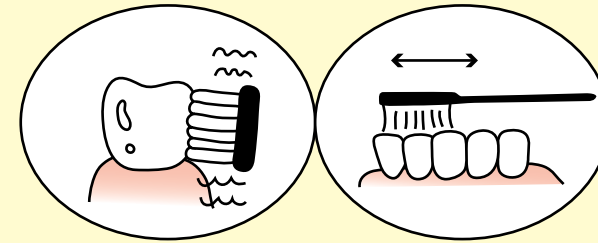


酒	曜日	月	火	水	木	金	土	日
日本酒								
ビール								
ウイスキー								
ワイン								
合計								

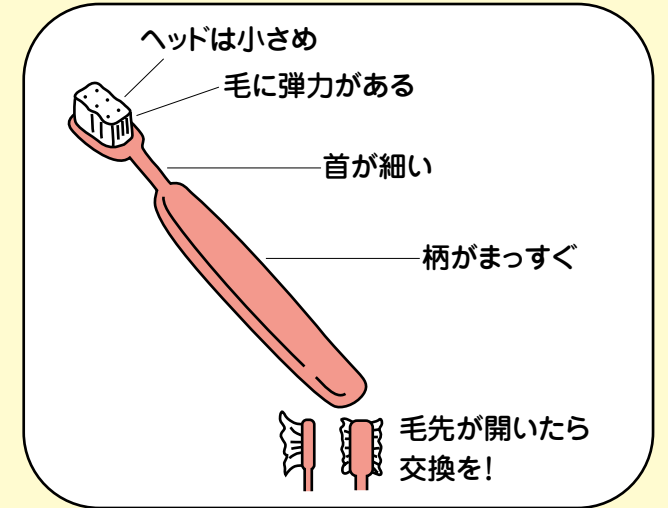
# 「歯」行動チェック表

歯のみがき方

歯ブラシの選び方



ブラシを軽く歯に当て細かく振動させる  
かみ合う面は前後にひっかくように



節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 毎日飲む。	<input type="checkbox"/> 毎日飲むことの併害を理解する。 <input type="checkbox"/> 「( ) 曜日を休肝日」に決める。 <input type="checkbox"/> 最初実行できなくても、休肝を続ける気持ちを持ち続ける。 <input type="checkbox"/> 飲んだ量を記録する。 <input type="checkbox"/> 休肝日でなくても飲まない日があれば休肝日にカウントする。
<input type="checkbox"/> 日本酒に換算して2合以上飲む。	<input type="checkbox"/> 飲み過ぎの併害について理解する。 <input type="checkbox"/> 飲んだ量を記録する。 <input type="checkbox"/> 「酔うために」から「味わうために」飲む。 <input type="checkbox"/> 1週間単位で目標量を決め、日によっての量のバラツキは気にしすぎない。
<input type="checkbox"/> 酔わないと飲む意味がない。	<input type="checkbox"/> 飲んだ量を記録する。 <input type="checkbox"/> ストレスのはけ口にしない。 <input type="checkbox"/> 「酔うために」から「味わうために」飲む。

自分の歯を大切に、口の中を清潔に保ちましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> 時々歯をみがくが、むし歯や歯周病がある。	<input type="checkbox"/> まずはむし歯や歯周病を治療する。 <input type="checkbox"/> 歯の健康がからだ全体の健康に深く関係することを理解する。 <input type="checkbox"/> 歯は毎日みがく。 <input type="checkbox"/> 食べたらずみみがく習慣をつける。 <input type="checkbox"/> かかりつけ医をつくる。 <input type="checkbox"/> 歯科医で定期的にチェックする。
<input type="checkbox"/> 歯をきちんとみがいているのに、むし歯や歯周病がある。	<input type="checkbox"/> 歯科医でみがき方のチェックを受ける。
<input type="checkbox"/> 自分の歯が20本以上残っている。	<input type="checkbox"/> 80歳まで残せるよう清潔を保ちましょう。
<input type="checkbox"/> 一日3回歯をみがき、むし歯は1本もない。	<input type="checkbox"/> 定期的に歯科医でチェックをしましょう。
<input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受け、歯のケアをしている。	<input type="checkbox"/> これからも続けましょう。