








細菌数測定結果シート

(測定日時： 年 月 日 :)

測定結果(レベル欄にチェックを記入してください)

細菌数	万个						
レベル							
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5	レベル6	レベル7
	10万个未満	10万～ 100万个未満	100万～ 300万个未満	300万～ 1000万个未満	1000万～ 3000万个未満	3000万 ～1億个未満	1億个以上

少ない

細菌の数

多い

歯科医師からあなたへのアドバイスです。

※口腔内細菌数は個人差、飲食状況や測定時間帯によって変動する場合がありますので、下記内容はあくまで一般的なアドバイスとなります。

監修:畑下歯科医院 畑下芳史先生(奈良県)

- レベル1 非常にきれいな口腔環境です。この調子で継続して清掃していきましょう。
- レベル2 きれいな口腔環境を保っています。更に細菌数が減少するようお口の隅々まで清掃しましょう。
- レベル3 きれいに清掃できています。歯間ブラシや舌ブラシを使用し、丁寧に清掃して細菌数を減少させましょう。
- レベル4 平均的な細菌数レベルです。歯の裏側や臼歯の側面などの清掃しにくい場所を丁寧に注意して清掃するようにしましょう。
- レベル5 少し細菌数が多いです。1日3回毎食後の清掃やうがい徹底し、歯の裏側や臼歯の奥などの清掃しにくい場所を丁寧に時間をかけて清掃しましょう。一度歯科医院でのブラッシング指導を受けてみてはいかがでしょうか。
- レベル6 細菌が多いです。清掃方法の見直しを行いましょう。入れ歯を装着していれば入れ歯のお手入れも行いましょう。一度歯科医院での専門的清掃も検討しましょう。
- レベル7 非常に細菌数が多いです。一度歯科医院での専門的清掃をお勧めします。

Memo