

コピーして使おう!

DHの フロク

患者さんのやる気を引き出し、継続してもらうために!
このコーナーでは、「脳科学」や「心理学」に基づいた
効果的なツールをご紹介します。

ツールNo.5

2weeksセルフケアレベルアップシート

リズムよく達成感を味わって、 プラスの習慣を!

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」。この機会に新たなアイテムをプラスし、
セルフケアをもっとがんばろうと決意を新たにする患者さんも多いのでは?
そこで今回は、短期間で確実な達成感を得られるセルフケアのレベルアップシート!
習慣化のリズムがつくりやすいと言われている2週間を目安に
小さな成功体験を積み重ねることで、確実な習慣化へと導きます。

ワンポイント脳科学

大きな目標を長期的に立てるより
小さな目標を短期(2週間)でできるようにしたほうが、
達成率はおよそ1.3倍に上がる!

使い方

- ① ツールをコピーして切り取る
- ② 新たにプラスするアイテムを患者さんと決める
- ③ 使った時間帯をチェックしてもらい、2週間が過ぎた来院時に持って来てもらう
- ④ シートと照らし合わせながら口腔内の変化も伝える

※2つ以上プラスされる方には、アイテムごとにデザインの違うシートをご活用ください。

ツールを使った感想を、ぜひ編集部までお寄せください! EMAIL: tuftclub@oralcare.co.jp

2weeksセルフケア
レベルアップシート

START

お名前 _____

あなたのNEWアイテム _____

※ワンタフトブラシ、
フロス、
歯間ブラシなど...

例 6/5

DAY1 DAY2 DAY3 DAY4

DAY5 DAY6 DAY7 DAY8 DAY9 DAY10

DAY11 DAY12 DAY13 DAY14

GOAL

いつもの歯ブラシにワンアイテムをプラスするだけで、
口の中はもっときれいに! まずは2週間トライして、
毎日の習慣にしてみませんか?
NEWアイテムを使ったところに、○をしましょう。

☀️...朝 🌞...昼 🌙...夜

慣れてきたかな?

1週間クリア!

キレイになってきた?

入感!

鏡で見えて!

歯科衛生士コメント欄

磨き残しが減っています!

歯ぐきの腫れが、ひいています!

()

ぜひ、これからも続けてみてくださいね!

2weeksセルフケア
レベルアップシート

START

お名前 _____

あなたのNEWアイテム _____

※ワンタフトブラシ、
フロス、
歯間ブラシなど...

例 6/5

DAY1 DAY2 DAY3 DAY4

DAY5 DAY6 DAY7 DAY8 DAY9 DAY10

DAY11 DAY12 DAY13 DAY14

GOAL

いつもの歯ブラシにワンアイテムをプラスするだけで、
口の中はもっときれいに! まずは2週間トライして、
毎日の習慣にしてみませんか?
NEWアイテムを使ったところに、○をしましょう。

☀️...朝 🌞...昼 🌙...夜

慣れてきたかな?

1週間クリア!

キレイになってきた?

入感!

鏡で見えて!

歯科衛生士コメント欄

磨き残しが減っています!

歯ぐきの腫れが、ひいています!

()

ぜひ、これからも続けてみてくださいね!