

生活習慣票 記入例

氏名

月/日(曜日)

タイムテーブル -例-	食事内容(詳細に) -例-	口臭の状態 -例-
6:30 起床 8:00 出勤 12:00 昼食 13:00 仕事	朝食 ごはん(一膳) みそ汁(揚げ、小松菜、ねぎ) 卵焼き 緑茶 10時 コーヒー	起床時口臭、生臭い 10時頃からネギ臭がした
15:00 休憩 17:30 退社 19:00 夕食	昼食 牛丼(牛肉、玉ねぎ、紅生姜) サラダ(キャベツ、大根、トマト和風ドレッシング) 番茶 おやつ ポテトチップス 紅茶(1杯)	昼食後はましだった 夕方頃から腐ったような臭い 人のしぐさが気になった
23:30 就寝	夕食 ごはん(2膳) 焼き魚(さわら) ほうれん草浸し ジャガイモのじっくりがし 漬物(高菜) ビール(一缶)	家に帰ると気にならないが夕食後少し生臭い

生活習慣票

氏名 / ()

タイムテーブル 例-

	食事内容(詳細に)	口臭の状態
タイムテーブル 例-	朝食	
	昼食	
	夕食	