

かかりつけの歯医者さんに行こう！

STEP 1 予約

予約をしたら書き込もう！ 月 日 () :

STEP 2 受診

お願いしたいことリスト

- 歯科健診 (むし歯・歯周病などのチェック)、治療
- 歯科相談 歯の矯正、口臭、あごの痛み、歯の色、スポーツ・歯ぎしりのマウスピース など
- プラークの染め出しチェック、歯みがきのアドバイス
- プラーク・歯石・着色の除去、歯のクリーニング
- むし歯予防のための処置 (フッ素塗布・シーラント※)

※シーラント…生えて間もない奥歯の溝を、歯ブラシがとどかないので、一時的にふさぐことで、むし歯を予防する方法

STEP 3 定期健診

治療やクリーニングが終わった後も、定期的に健診を受けましょう。

★ 一般的な目安は… 3か月～半年おきに1回

時期はかかりつけ歯科医と相談して決めましょう

ここまで読んだ その君！
こんなこと考えていませんか？



歯医者さんには
忙しくて行けない！



かかりつけはあるけど
いつでも受けられるから、
今じゃなくても…



歯科健診でなにも
なかったから大丈夫



そう思うよね
でもそのまま
ほんとに大丈夫？



こんな風になったら…？

大切なテスト前に
歯が痛くて集中できない！



部活の大切な
試合前に歯肉が
痛くて力が入らない！



さらに…

20歳になって歯周病が
悪化して後悔！



定期健診に行っている江戸川区の
中学生の割合は2人に1人！※
君はもう受診予定がある？



(※令和3年度江戸川区歯科リーフレットアンケート調査結果)

行く時間がないかも…？

大丈夫！ 学校が終わってからの時間や
土日にかけている歯科医院もあるりん



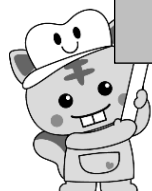
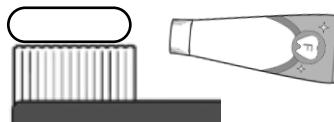
かかりつけ歯医者さんを定期的に受診しよう！

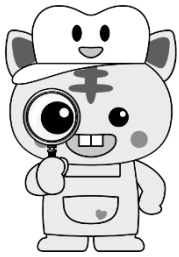


むし歯予防
クイズ！

フッ素入り歯磨剤 (歯みがきこ) のむし歯になりにくい使い方は？□に数字をいれましょう！

- ① 量は約 1.5～□センチ！
- ② 使った後のうがいは□回だけ！





学校歯科健診の結果は？

「<歯科>健康診断結果のお知らせ」をもらいましたか？

いいえ

はい

気になる症状がありますか？

例えば…

- 乳歯がぐらぐらしている
- 歯がしみる
- 歯並び・かみ合わせが悪い
- あごを動かすと音がする
- 口が開きにくい
- 歯肉がはれる
- 口臭がある

A に該当

「治療報告書」の提出の必要はありません。

保護者様 _____ 学校(園)長 _____

<歯科>健康診断結果のお知らせ

このたびは健康診断の結果、おつきさまは下記の0項目についての注意、または疾病疑いの疑いがありましたのでお知らせします。

A 今のところ治療の必要はありませんが、下記0項目のことについて注意がありましたので、気を付けてください。(検査書提出の必要はありません)

項目(0)	注意事項	説明
1	要観察歯(CO)	むし歯が一部歯面の状態の悪化があります。できるだけ歯をみがきましょう。
2	歯列・咬合・顎関節症異常	歯並びの状態、かみ合わせの状態に軽度の異常があります。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
3	歯垢付着	歯の表面に歯垢がたまっている状態が観察されています。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
4	歯肉程度異常(O2)	歯肉に軽度の炎症があります。定期的な観察が必要ですが、できるだけ歯をみがきましょう。
5	その他	

B 下記0項目は食生活改善の疑いがありますので、なるべく早く専門医にみてもらい、治療報告を学校へお出しください。

項目(0)	病名	説明
1	う蝕(虫歯)	むし歯は一度かかると、専門医の治療を要する場合があります。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
2	歯列異常	歯並びの状態、かみ合わせの状態に軽度の異常があります。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
3	歯列・咬合・顎関節症異常	歯並びの状態、かみ合わせの状態に軽度の異常があります。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
4	歯垢付着	歯の表面に歯垢がたまっている状態が観察されています。定期的な観察が必要ですが、歯肉の腫れに注意したまま引き続き観察を行います。できるだけ歯をみがきましょう。
5	歯肉程度異常(O2)	歯肉に軽度の炎症があります。定期的な観察が必要ですが、できるだけ歯をみがきましょう。
6	その他	

治療報告書

氏名 _____

1 治療は完了しました。
2 治療中です。
3 経過をみます。
4 その他 _____

令和__年__月__日 医師 _____

B に該当

治療や相談が必要です！

このお知らせを
かかりつけ歯科
医に持参して、
できるだけ早く
治療・相談を
しましょう！

はい

いいえ

かかりつけ歯科医で、経過観察や進行しないための処置などを相談するとよいでしょう。

とくに要観察歯(CO)があった場合は要観察歯をむし歯に進行させないことが、とても大切です！

そのままにしておくと、むし歯に進行する可能性があります。以下のことを見直しましょう

- ・おやつは時間と量を決めて砂糖を減らす
- ・フッ素配合歯磨剤の使い方を見直す
(おもて面のクイズにあります)
- ・フッ素塗布を積極的に受ける



受診したら

歯科医院が記入した「治療報告書」を必ず学校に提出しましょう！

悪化・進行させないために

定期的な チェック、フッ素塗布、専門的なクリーニングを忘れずに！
かかりつけ歯科医への定期的な受診を続けましょう！



※費用については、歯科医院にご確認ください

【発行・問合せ】江戸川区 健康サポートセンター

中央 5661-2467 小岩 3658-3171 東部 3678-6441 清新町 3878-1221
葛西 3688-0154 鹿骨 3678-8711 小松川 3683-5531 なぎさ 5675-2515

(2023.4 発行)