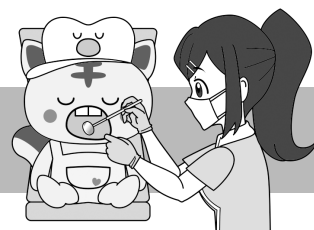


かかりつけの歯医者さんに行こう！



STEP 1 予約

予約を取って書こう！ 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…歯ブラシがとどかない、おく歯のみぞをふさぐむし歯を予防する方法。生えたとの歯に効果が高い。

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～6 か月おきに 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 そこの君！
こんなことを考えていませんか？

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…

大人になって歯周病が
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

かかりつけ歯科医を定期的に受診しよう！



歯肉炎予防 クイズ！

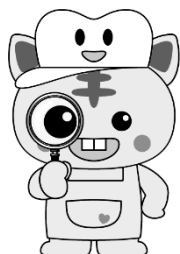
歯と歯の間の面を掃除する道具は？ □に文字をいれましょう！

歯と歯の間に デンタル□□□を使おう！

歯ブラシだけでは全体の半分しかプラークが取れないよ！



クイズの答え フロス



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。

はい

いいえ

かかりつけ
歯科医に
相談して、
必要な処置を
受けましょう！

良い状態を
続けるために

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（C0）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
- ・フッ素の入った歯みがきを使う
- ・フッ素塗布を積極的に受ける



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！

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

かかりつけ歯科医への受診は、3～6 か月に1回！

チェック・フッ素塗布・専門的なクリーニングを忘れずに



※費用については、歯科医院にご確認ください

歯や口のことをよく知っている歯医者さんがいると、安心です！

【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

(2025.4 発行)