

かかりつけの歯医者さんに行こう！



どうして、かかりつけの歯医者さんが ひつようなの？

あなたの歯や口のことを よく知っている歯医者さんがいると、安心です。

- ・自分でわからない、歯・口の むし歯や 歯肉のはれを 見つけてくれる
- ・いたみがあるとき、こまったときなどに 相談しやすい

歯医者さんで、おねがいできることって なあに？



歯医者さんにおねがいできることは、「ちりょう」のほかにもあります。

- ☐ 歯・口のけんしん（むし歯・歯肉などのチェック）
- ☐ 歯・口の相談 歯の矯正、口のおい、あごのいたみ、マウスピース、歯の色など
- ☐ 歯こう（プラーク）に 色をつけて みがき残しをみる・歯みがきの アドバイス
- ☐ 歯・口のプロのそうじ
- ☐ むし歯にならないのための「フッソとふ」・「シーラント」

フッソとふ



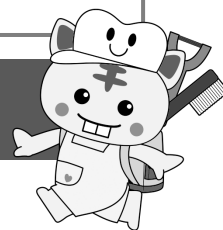
フッソを歯にぬって、歯を強くする
くり返しぬると、効果がある

シーラント



歯ブラシがとどかない、おくばのみぞをふさぐ
はえてきて すぐ ふさぐとよい

歯医者さんにどのくらいのペースでいけばいいの？



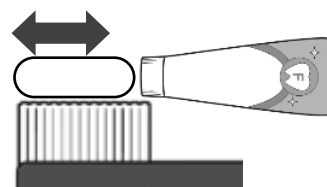
「ちりょう」のひつようがなくても、3か月～6か月に1回は 歯医者さんへ

いきましょう。いつがいいか、かかりつけの歯医者さんと相談して決めましょう。

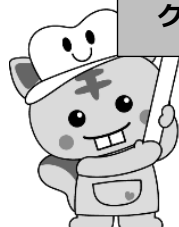
ここでクイズ！

フッソいり歯みがきこ（しまざい）のむし歯になりにくい使い方は？
に数字をいれましょう！

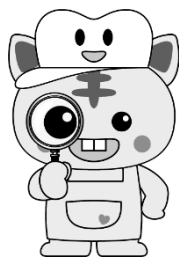
- ① 量は センチくらい！
- ② 使った後のうがいは 回だけ！



クイズのこたえは うらをみてね！



江戸川区の小学生の保護者の皆さんへ 大切なお知らせ



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
(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



保護者様 学校(園)長

＜歯科＞健康診断結果のお知らせ

このたびの健康診断の結果、お子さんには下記の0項目についての注意、または疾病異常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。(報告書提出の必要はありません)

項目(印)	注意事項	説明
1	要観察歯(C0)	むし歯の一番手前の状態の歯があります。ていねいに歯をみがきましょう。
2	歯列・咬合・顎関節異常	歯並びの状態、かみ合わせの程度に異常がある、定期的な観察が必要で
3	歯肉付着	歯の表面に歯肉がはまりすぎるグラマー列歯が多少見られます。ていねいに歯をみがきましょう。
4	歯肉腫大(炎症)	歯肉に腫れがあるため、定期的な観察が必要で、ていねいに歯をみがくこと
5	その他	

B 下記0項目は治療の必要はありませんが、なるべく早く専門医にみてもらい、治療報告書と学校へお出しください。

項目(印)	病名	説明
1	う蝕(むし歯)	むし歯は一度かかると、専門医の治療を受けなければ、自然になおらない病気です。適切な治療を受けて、なおさら再発しないよう治療はていねいに歯をみが
2	歯列異常	乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはかわる時期に、永久歯の出る場所
3	歯列・咬合・顎関節異常	歯並びの状態、かみ合わせの程度に異常がある、定期的な観察が必要で、
4	歯肉腫大(炎症)	歯肉に腫れがあるため、定期的な観察が必要で、ていねいに歯をみがくこと
5	歯肉付着	歯の表面に歯肉がはまりすぎるグラマー列歯が多少見られます。ていねいに歯をみがきましょう。
6	その他	

治療報告書

氏名 _____

学年 _____

令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日 医師 _____

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

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

クイズのこたえ

①は2 ②は1



(2025.4 発行)