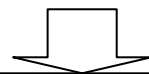
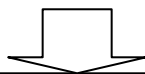




こんにちは。歯と口の健康支援センターのイメージキャラクター、ピカタンです。この通信では、歯やお口に関する情報をいろいろお届けします。よろしくお願いします。

～なぜ、今、歯科保健が大切な？～

- ❖ 永久歯がそろそろ生えそろう（親知らずは 18 歳頃から）この時期は、**歯と口の健康づくりに非常に重要な年代**です。
- ❖ 子どもの時期に、**お口の中の環境と生活環境を整える必要があります**。
- ❖ 歯や口の病気は、障害のある方たちの**生活の質を低下させる大きな原因**にもなります。
- ❖ 障害のあるおさんは歯科診療が苦手な場合が多いです。
- ❖ ひどくなる前に、**予防的で専門的な管理が必要**です。



かかりつけの歯医者さんを持ちましょう

- ❖ かかりつけを既にお持ちの方
⇒「悪くなった時」だけでなく、是非「**定期的**」にかかることをお勧めします。
- ❖ まだ歯医者さんにかかったことのない方
⇒**早めに歯医者さんデビューすることをお勧めします**。痛くなって初めて歯医者さんに行くのは、お子さんにとってもご家族の方にとっても大変なことだと思います。ましてや、いきなり治療ということでは将来心の傷になってしまうことも考えられます。お子さんと歯医者さんがお互いに少しずつ慣れていくためには時間が必要です。そのためにも、**むし歯が見つかる前から気軽に相談できるよう早めにかかることは大切です**。みがき方やおやつなどの相談も気軽にできるよう、日頃から定期的に通院することをお勧めします。



セルフケアを充実させましょう

- ❖ **毎日の歯みがき習慣をつけましょう**。夜寝る前の 1 回はできるといいですね。お子さんがみがいた後は、**仕上げみがきもお願いします**。
- 歯だけでなく、**歯肉にも目を向けてみてください**。
- むし歯がなくても、**歯肉炎**の可能性もあります。
- ❖ お口の中の環境を整えましょう。おやつを**だらだら食べたり**、甘い飲み物を**だらだら飲んだり**、**糖分の多いものの摂りすぎ**は、お口の中が**むし歯になりやすい環境**を作ってしまいます。**お子さんの食生活習慣をもう一度見直してみよう**。



どこの歯医者さんに行けばいいの？



まずは、**静岡市障害者歯科「登録医」**を受診してみてください。（一覧表がありますのでご参照ください）対応が困難な場合は、歯と口の健康支援センターに紹介します。

以前は診療室に入ることもできなかった・・・
初めての歯科診療で心配
口の中の問題と障害の関係について知りたい
・・・という方は、直接歯と口の健康支援センターへご相談ください。

静岡市歯と口の健康支援センター
（静岡市障害者歯科保健センター）
〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1
TEL：054-249-3147
FAX：054-209-1063