



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。

～ 高等部の歯科保健 ・ 卒後に向けて ～

- ❖ 永久歯が生えそろう（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とって非常に重要な年代**です。
- ❖ 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。**予防的で専門的な管理が必要です。**
- ❖ 学校卒業までの間に、**お口の中の環境と生活環境をできるだけ整えていきたい**ものです。
- ❖ 卒後の自立に向けて**歯みがき習慣の定着を図り、大変なところは歯医者さんでサポートしてもら**えるよう、かかりつけの歯医者さんを持つことをお勧めします。



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えます。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。
- ❖ お口の中の環境を整えましょう。おやつを**「ダラダラ」食べたい**、甘い飲み物を**「ダラダラ」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**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**してみましょう。
- ❖ むし歯がなくても、**歯周病**になることは十分考えられます。**歯だけではなく、歯肉にも目を向けま**しょう。



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