

# 歯科保健医療サービス 利用ガイド

東松山市



歯科保健医療サービスを上手に利用して、お口の健康を守りましょう！

- Q1. 歯医者さんに行きたいと思いますが、どこに行ったらよいか迷っています。
- Q2. 休日に急に歯が痛み出しました。診てくれるところを探しています。
- Q3. 歯の治療を受けたいのですが、平日は仕事が忙しくて歯医者さんに行くことができません。日曜日や祝日に診療している歯医者さんはありますか？
- Q4. 妊娠中です。歯科健診を受けるよう勧められましたがなぜですか？
- Q5. 歯の健康について楽しく学べるイベントなどがありますか？
- Q6. むし歯や歯周病を予防するため、定期的に健診や歯石をとるなどのクリーニングを受けるよう勧められました。痛みもないのにわざわざ歯医者さんに行く必要ありますか？
- Q7. 介護保険のサービスを利用しながら自宅で生活しています。歯医者さんに診てほしいのですが通院することができません。歯医者さんに家まで来てもらうことはできますか？
- Q8. 入院中ですが、歯（入れ歯）の具合が悪くなりました。歯医者さんに病院まで来て治療してもらうことはできますか？
- Q9. 歯や口の健康についての勉強会を開催したいと思います。講師はどこへ依頼すればよいですか？
- Q10. こどもが、歯の健康について楽しく学べるウェブサイトはありますか？
- Q11. 災害が発生した時、歯や口の健康を守るため、どんなものを準備しておいたら良いですか？

Q1. 歯医者さんに行きたいと思いますが、どこに行ったらよいか迷っています。

A1. 「埼玉県医療機能情報提供システム」 をご利用ください。

埼玉県では、医療機関や薬局から報告された医療又は薬局の施設やサービスに関する情報をわかりやすい形で提供しています。

あなたの希望の条件（曜日、時間、場所など）を入れて調べることができます。

詳しくはこちらへ



<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/iryo-kinou/>

Q2. 休日に急に歯が痛み出しました。診てくれるところを探しています。

A2. 市では緊急の方を対象に休日歯科センターを開設しています。

- 診療日時：日曜日、祝日(元日を除く)、12月30日、31日、1月2日、3日 午前9時から
- 受付時間：午前8時30分から11時30分
- 場 所：東松山市保健センター内（材木町2-36） 市役所の東側
- 電 話：0493 - 24 - 3920

Q3. 歯の治療を受けたいのですが、平日は仕事が忙しくて歯医者さんに行くことができません。日曜日や祝日に診療している歯医者さんはありますか？

A3. 「埼玉県医療機能情報提供システム」 をご利用ください。

あなたの希望の条件（曜日、時間、場所など）で調べることができます。

詳しくはこちらへ



<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/iryo-kinou/>

#### Q4. 妊娠中です。歯科健診を受けるよう勧められましたがなぜですか？

##### A4. 妊娠中は歯肉炎になりやすいから

妊娠中はホルモンなどの影響により、歯肉炎になりやすい状態になっています。  
妊娠前と同じように歯みがきをしていても歯肉が腫れたり、出血しやすくなっています。

##### 妊娠中はむし歯にもなりやすいから

妊娠中はつわりにより歯みがきが不十分になったり、食事の回数が増えたりして、口の中が汚れがちでむし歯の危険が高まります。

##### 産まれてくるお子さんのためにも

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌は存在しません。パパやママなど家族の口から感染するのです。赤ちゃんが生まれる前に家族みんなで歯科健診を受けてお口の中をベストな状態にしておきましょう。

★保健センターでは「ファミリー歯科健診」で妊婦さんの歯科健診やむし歯、歯肉炎の予防指導を行っています。

＊問合せ・申込み：TEL 0493-24-3921

詳しくはこちらへ



[http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/shussan\\_kenko/kenkou/seijinkenkousinsa/1349837630087.html](http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/shussan_kenko/kenkou/seijinkenkousinsa/1349837630087.html)

★日程などの都合で「ファミリー歯科健診」を利用できない方は、歯医者さんへ行きましょう。  
かかりつけ歯科医院がない方は Q1. の「埼玉県医療機能情報提供システム」 を利用してみてもいい。これを機会にかかりつけ歯科医院をつくりましょう。

★妊娠中の歯やお口のケアについてもお読みください。

公益社団法人 日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp/park/prevent/ninsinji.html>



## Q5. 歯の健康について楽しく学べるイベントなどがありますか？

A5. 比企都市歯科医師会では、「歯の健康祭り」を開催しています。

比企都市歯科医師会と保健所、比企地域の市町村、埼玉県歯科衛生士会などが協力して歯と口の健康週間（6月4日～10日）にちなみ、以下のような催しを行っています。

開催については市の広報紙やホームページなどでお知らせします。

- ・歯の健康クイズ
- ・むし歯菌を見てみよう
- ・歯の健診や相談
- ・歯みがき指導
- ・フッ化物塗布
- ・口臭測定
- ・むし歯予防のポスターコンクール、表彰式
- ・8020よい歯のコンクール、親と子のよい歯のコンクール、表彰式
- ・エプロンシアター など

\*問合せ：健康推進課（保健センター）TEL 0493-24-3921

## Q6. むし歯や歯周病を予防するため、定期的に健診や歯石をとるなどのクリーニングを受けるよう勧められました。

### 痛みもないのにわざわざ歯医者さんに行く必要ありますか？

A6. 歯医者さんは治療のためだけでなく、予防のために行くところ と考えましょう。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、歯と口の健康と密接に関わっています。中でも糖尿病が悪化すると歯周病の改善が妨げられ、逆に歯周病が悪化すると歯周病菌が原因で生じた物質により血液中のインスリンの働きが妨げられ、糖尿病が悪化することが明らかになっています。このように“全身の健康”と“歯と口の健康”は互いに影響し合っています。歯と口の健康を維持することが全身の健康につながります。

むし歯や歯周病の予防には、毎日自分で行う歯みがきが基本ですが、定期的に歯医者さんで健診や歯石をとるなどのクリーニングを受けることがとても大切です。

★市では、歯や口の健康管理を通して生活習慣病予防についても

考える「大人のための健康歯援プログラム」を行っています。

この機会にぜひご利用ください。

\*問合せ：健康推進課（保健センター）TEL 0493-24-3921

詳しくはこちらへ



[www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/shussan\\_kenko/kenkou/seijinkenkousinsa/1427242659362.html](http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/shussan_kenko/kenkou/seijinkenkousinsa/1427242659362.html)

Q7. 介護保険のサービスを利用しながら自宅で生活しています。歯医者さんに診てほしいのですが通院することができません。歯医者さんに家まで来てもらうことはできますか？

A7. 在宅寝たきり者歯科保健医療事業をご利用ください

比企郡市歯科医師会と東松山市を含む比企医療圏の市町村では在宅で療養する通院困難な方の歯科保健医療体制の確保を目的に、市町村を申込み窓口として歯科医師による訪問歯科診療、歯科保健指導事業を実施しています。

\*問合せ：健康推進課（保健センター）TEL 0493-24-3921

Q8. 入院中ですが、歯（入れ歯）の具合が悪くなりました。歯医者さんに病院まで来て治療してもらうことはできますか？

A8. 在宅歯科医療推進窓口をご利用ください

埼玉県歯科医師会では、県内に20か所の地域拠点を設け「通院困難な方の歯科治療に関する相談」「訪問診療を行っている歯科医院の紹介」などを行っています。ご自宅のほか、病院や施設への歯科医師の訪問についてもご相談ください。

\*問合せ：比企郡市地区在宅歯科医療推進窓口地域拠点

TEL 080-8443-8020（月曜日～金曜日 午前10時～午後3時）

Q9. 歯や口の健康についての勉強会を開催したいと思います。講師はどこへ依頼すればよいですか？

A9. 市では、きらめき出前講座を実施しています。市の職員などを講師として派遣し、「歯や口の健康」だけでなく、東松山市の現状や課題・情報等を出前するものです。

\*問合せ：教育部社会教育課 TEL 0493-21-1431

詳しくはこちらへ



[http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/bunka\\_sports/continued\\_learning/1350277733335.html](http://www.city.higashimatsuyama.lg.jp/kurashi/bunka_sports/continued_learning/1350277733335.html)

歯科医師を講師として依頼したい場合は、比企郡市歯科医師会へご相談ください。

\*問合せ：比企郡市歯科医師会事務局

TEL 0493-24-6866

Q10. こどもが、歯の健康について楽しく学べるウェブサイトはありますか？

A10. 以下のサイトは大人も一緒に楽しめます。

公益財団法人 8020推進財団

「目指せ！ 歯みがきマスター」

<https://www.8020zaidan.or.jp/info/meister/>



「歯みがきマスター検定」 他

<https://www.8020zaidan.or.jp/info/kentei/>

一般財団法人 日本口腔保健協会

「お口の健康情報ナビ」

[https://jfohp.or.jp/okuchikenko\\_navi/index.html](https://jfohp.or.jp/okuchikenko_navi/index.html)



公益社団法人 日本歯科医師会

「テーマパーク8020」

<https://www.ida.or.jp/park/index.html>



この他にも同様のサイトがいろいろあります。

「歯みがき 学習 小学生」 などのワードで検索してみましょう。



## Q11. 災害が発生した時、歯や口の健康を守るため、どんなものを準備しておいたら良いですか？

A11. **歯ブラシ**はもちろんですが、状況によっては水を十分に使えないことも考えられますので、歯磨き剤は、ペースト状の練り歯磨きよりも液体の**デンタルリンス**のほうが良いかもしれません。入れ歯を使用している方は、**入れ歯のケース**や**入れ歯の洗浄剤**も必要です。

水が十分に使えない時、例えば水の入ったペットボトルに直接口をつけてうがいをしたり、飲んだりするよりは、コップなどに注いでから、口にふくむほうがペットボトルの中の細菌の繁殖を抑えることができます。貴重な水を大切に使いましょう。そのために**プラスチックのコップ**などがあると便利です。

また、歯磨きが十分にできない時でもガムなどをしっかり噛むことによって唾液をたくさん出し、お口の中をきれいにすることができます。砂糖を含まない**キシリトールガム**などもあるとよいでしょう。

この他、介護が必要な方や、小さなお子さんのいるご家庭では、**スポンジブラシ**や**口腔ケア用ウェットティッシュ**など、日頃使用しているものを準備しておきましょう。

お口の中が汚れていると、むし歯や歯周病になりやすいだけでなく、感染症にかかりやすくなります。避難中とはいえ、**お口の手入れをおろそかにすることは命にかかわります**。しっかりお手入れできるよう避難袋の中に「口腔ケアグッズ」を忘れずに準備しましょう。

こちらをご覧ください

一般社団法人 日本口腔ケア学会

「災害時の口腔ケア・歯科治療 Q&A」

[http://www.oralcare-jp.org/m/q\\_and\\_a.html](http://www.oralcare-jp.org/m/q_and_a.html)

