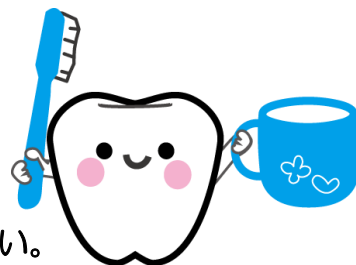


# 歯科治療やお口の健康管理に困難を感じている方へ

～次のようなことで受診できずに困っていませんか？～

- ★騒いだり暴れたりして迷惑をかけるので行きづらい。
- ★障がい（病気）を理解してくれるか心配である。
- ★歯科医院がバリアフリーになっているか心配である。
- ★歯科医院での音や光、においなどを嫌がる。
- ★治療に極度の恐怖感があるためお口の中を見せてくれない。
- ★病気や内服している薬のため受診していいか不安である。
- ★自分で歯みがきができず、お口の中を清潔に保つことができない。
- ★身体の不自由さや緊張から、治療を受ける姿勢を保つのが難しい。
- ★お口に治療器具などが入ると、おどろいてバタバタしてしまう。



## ☆一般歯科医院で診てもらえますか？

障がいのある方は、さまざまな理由により歯科医院での受診が難しかったり、むし歯や歯周病など十分に治療できないままになってしまったりすることも少なくありません。まずは、身近なかかりつけ歯科医院等で、相談してみましょう。患者さんが不安にならないように心がけています。

障がいの状況や協力度によって歯科医院での対応がむずかしい場合は、大学病院や口腔保健センターなどの高次医療機関を紹介させていただくこともあります。

## ☆一回の通院であきらめないで！

歯科医院の雰囲気や治療に慣れるまでには時間がかかります。一回の治療ができなかったとあきらめないでください。

歯科医師と相談しながら慣れるまで待つ、気長に治療しましょう。

## ～相談窓口・問い合わせ先～

奄美市(健康増進課・福祉政策課)	0997-52-1111
住用総合支所(市民福祉課)	0997-69-2111
笠利総合支所(いきいき健康課)	0997-63-2299
大和村(保健福祉課)	0997-57-2111
宇検村(保健福祉課)	0997-67-2211
瀬戸内町(保健福祉課)	0997-72-1111
龍郷町(保健福祉課)	0997-62-3111
喜界町(保健福祉課)	0997-65-3522
大島郡歯科医師会	0997-52-6161
NPO法人チャレンジサポート奄美	0997-69-4545
名瀬保健所	0997-52-5411

## 歯科医院へ行こう！「定期検診でお口の健康を」 ～むし歯や歯周病などは一生ついてまわるもの～

まずは、歯科医院でお口の中をよく観察してもらいましょう。治療が必要な場合は治療してもらいましょう。

かかりつけの歯科医院を決めれば、生活習慣や障がいの特性など把握した上でその人にあった治療の進め方と予防法をアドバイスしてもらえます。

「かかりつけ歯科医院」は、お口の健康を一緒に守ってくれる最大の味方です。

**上手に歯科医院でみてもらうために、お家での準備も大事！  
日頃から、歯みがきをとおして、お口をさわられる  
ことに慣れておきましょう。**

### ステップ1 「お口にさわる」

お口にさわる練習からはじめましょう。  
むりやりに、歯みがきや仕上げみがきをするのではなく、  
お口や顔をさわることからはじめましょう。  
歯ブラシをお口に入れたり他人にお口をさわられたりすることでお口の緊張が取り除かれます。

### ステップ2 「お口をあける」

お口をあける練習です。  
数をかぞえながら「アーン」の練習をしましょう。  
「10数えるまで、20まで・・・」など、見通しをたてて、  
長くお口をあける練習をしましょう。

### ステップ3 「寝かせてお口をあける」

寝かせてお口をあける練習です。  
歯科医院では寝かせてお口の中をみます。寝かせて仕上げ磨きの練習をしましょう。

その前に。。。  
タッチ遊びなどで、  
身体に触れる練習を！



※ステップごとにできたらほめてあげましょう。  
歯みがきが終わったらほめてあげましょう。  
歯みがきを頑張れたことをほめられると自信がつかます。