

# ほけんだより めざ 目指せ ゼロ ゼロ むし 歯 号 号

宮城県立古川支援学校  
保健室  
令和7年9月9日

## おおさきし しょう じしゃし か しんりょう すたーと 大崎市で「障がい児者歯科診療」がスタートします!

これまで古川支援学校PTAの皆様から市へのご要望などを伝えていただいたことが契機となり、令和7年10月から大崎市障がい児者歯科診療事業が始まることになりました。

障がいがあり、地域の一般的な歯科医院を受診することが難しい方に向けて開かれます。

「むし歯があるけれど、怖がって受診できなくて…」 「以前、近所の歯科医院に行ってみたけれど、落ち着いていられず断られて…」 など、お困りの方は是非利用してみてもいいでしょうか?

### おおさきししょう じしゃし か 《大崎市障がい児者歯科》

ばしょ おおさきしこうくうほけんせんたー  
◇場所：大崎市口腔保健センター

(大崎市古川南町 1 丁目 6 番 2 号、TEL 0229-91-0305)

りようほうほう  
◇利用方法

- ① おおさきししかいしかいほーむぺーじにあくせす  
大崎市歯科医師会ホームページにアクセス
- ② 【受診申込書】をダウンロードまたは印刷  
【受診申込書】をダウンロードまたは印刷
- ③ ひつようじこう きにゅう めーる または ふあつくす ていしゅつ  
必要事項を記入し、メールまたはFAXで提出
- ④ めーる または ゆうそう しょかいらいしよび つうち う と  
メールまたは郵送で、初回来所日の通知を受け取る
- ⑤ ほーむぺーじ から 【問診票】をダウンロード  
ホームページから【問診票】をダウンロード
- ⑥ ひつようじこう きにゅう しょかいらいしよび じさん  
必要事項を記入し、初回来所日に持参
- ⑦ じさん もんしんひょう そ いし ちりょうけいかく た  
持参した【問診票】に沿って、医師とともに治療計画を立てる
- ⑧ じかいじゅしんび ちりょう かいし  
次回受診日から治療を開始



※障がい児者歯科の診療可能日は、年度毎に決められています。診療可能日やその他の詳細は、大崎市歯科医師会ホームページをご参照ください。

※障がい児者歯科診療でスタッフとしてご勤務いただける方を募集しています。大崎市歯科医師会までご連絡ください。

# 8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

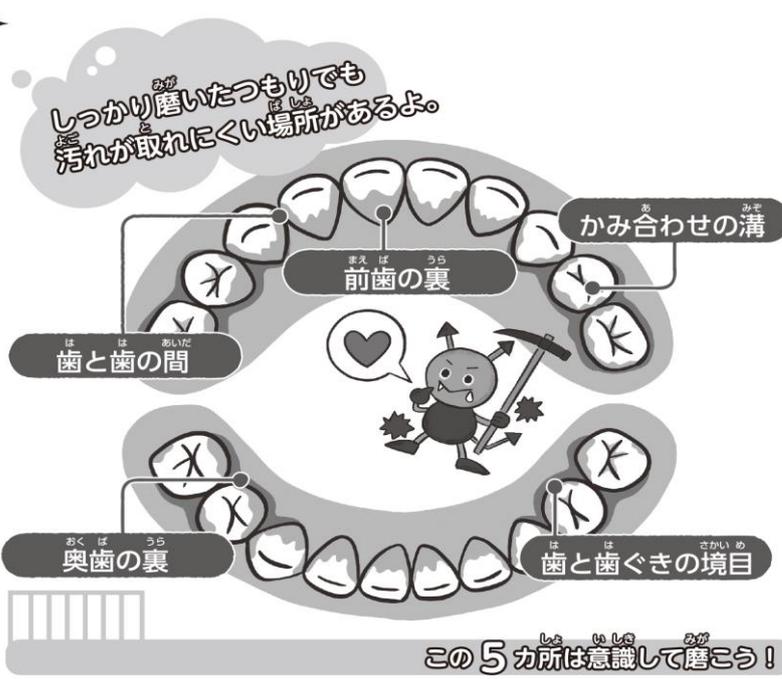
## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

## 歯磨き残しをなくそう！



かがみをみながらはをみがこう



はぶらりこぎこまかくうがかろう