



2学期が始まりました。夏季休業中はどのように過ごされたでしょうか。まだまだ暑さも続きます。引き続き熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えていきましょう。

歯科受診に困っている方いませんか？

歯科受診に関する情報についてお伝えします。



早期治療が大切です。

できればむし歯が小さいうちに来てください。年齢が上がるにつれて、歯肉炎になる方が増えます。定期受診するようにしましょう。(歯科衛生士より)

●病院の探し方

富山県歯科医師会のホームページからお近くの歯医者さんを探すことができます。

ホームページに入って、「歯医者さんを探す⇒障害者歯科のご案内⇒障害児・者歯科医療提供ネットワーク⇒1次歯科医療機関リスト（協力歯科医院）」で検索をしてみてください。

●富山県歯科保健医療総合センターについて



受診が困難な方は、富山県歯科保健医療総合センターへ受診することをおすすめします。初診の際には、必ず予診相談室で保護者の意向をお聞きし、治療方針を決めます。治療は次回からになります。予診相談室で治療の方針が決まった後は鏡の前に座り、歯みがき指導が行われます。子どもに合わせて、使用する器具を触って遊んだり、水が出る機械や水を吸う機械を用いて、機械や場所に慣れてもらうところから、治療を始めることも可能です。

●歯みがきを嫌がる子どもとの練習方法

感覚過敏をもつ子どもも多く、歯みがきを嫌がる子どもは多いです。日頃から意識して顔を触ったり、口に指を入れてみたりして、触られることに慣れるように練習してみましょう。



顔をさわる



歯ぐきに添わせて
指を入れる

※上唇小帯は触れると痛みを感じやすく、前歯上に磨き残しが多くなりやすいです。触る時や磨く時は、小帯を境に右と左に分けて行いましょう。



富山県歯科保健医療総合センター

住所：富山市五福字五味原2741-2

電話：076-433-2039（初診の予約は、火～金曜日の
8:30～12:00にお願いします。）

診療時間：火～木曜日 13:30～16:30（完全予約制）

※歯科に関すること以外にも、心配事や困った時にはいつでも保健室にご相談ください。

9月1日は防災の日・9月9日は救急の日です

「防災」も「救急」も、いつ自分の身に起こるか分かりません。
もしもの時に慌てないように、日ごろから備えることが、いのちを守る力になります。

お家の中の安全を見直そう

家具の固定や配置を工夫することで、けがを防ぎます

- ・家具を固定する。
- ・ベッドは本棚の正面に配置しない。
- ・いつでも逃げられるように、避難経路をふさがない。



非常用持ち出し袋の中身をチェック!

家族構成に合わせて、必要なものを準備しておきましょう

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 飲料水 | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 食料（最低3日分） | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 着替え・タオル | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ 救急セット | ☐ その他（常備薬、おむつ等） |

家族で話し合おう

- ハザードマップで避難経路を確認
- 緊急時の連絡報方法の確認
（電話・メール・SNS など）
- 集合場所の決定
- 家族内での役割分担



こんな時は、迷わず119番!



- ★意識がない・反応がない
- ★呼吸をしていない・呼吸が苦しい
- ★大量の出血がある
- ★激しい痛み（胸の痛み・頭の痛みなど）
- ★広範囲のやけど
- ★けいれんが止まらない など

緊急時に、「救急車を呼ぶ必要があるのか…?」と
迷った時は・・・

「#8000」（こども医療電話相談）

看護師や小児科医から、助言をうけることができます。
夜間や休日の、急な病気や怪我についても相談できます。

打撲・捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法を紹介します。

Rest（安静）・・・身体を動かさないようにします。

Icing（冷却）・・・冷却することにより痛みを和らげます。

Compression（圧迫）・・・包帯やサポーターで患部を軽く圧迫します。

Elevation（挙上）・・・患部を心臓より高く上げ、腫れや内出血を防ぎます。

それぞれの処置を確実に行うことで、
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

Rest
安静



Ice
冷却



Compression
圧迫



Elevation
挙上

