

歯科疾患管理計画書(継続用)

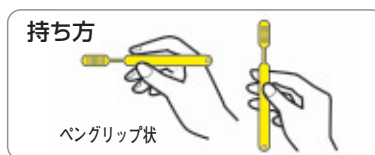
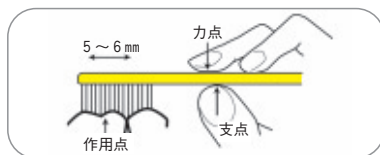
— 現在のお口の状態 —

2008年4月

正しいブラッシングを 身につけましょう

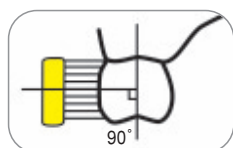


1. 毎日の習慣として身につけることが大切です。そして、1回10分以上時間を掛け、就寝前には特に念入りに磨くことが大事です。また、歯と歯肉の境目や歯と歯の間は磨きにくく、歯周病にかかりやすいので丁寧に磨きましょう。

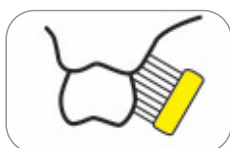


2. ブラッシングの方法 (1) スクラッピング法

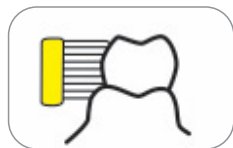
- ① 歯ブラシの毛先を歯面に直角にあてる。
- ② 前後に小さく振動させながら歯面を磨く。
- ③ 奥歯のかみ合わせの面は、かき出すようにして磨く。
- ④ 歯ぐきはできるだけこすらないようにする。



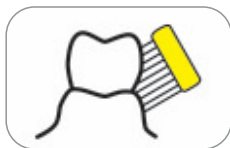
上の歯の外側



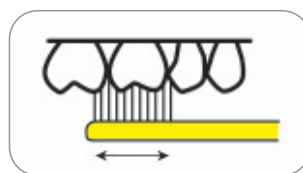
上の歯の内側



下の歯外側

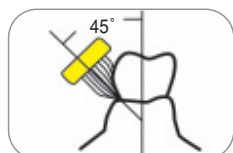


下の歯内側

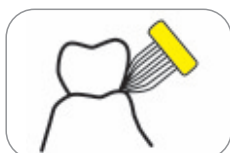


かみ合わせ

(2) バス法



45°



上の前歯 下の前歯

歯ブラシは鉛筆をにぎる要領でもち、ブラシの先を歯面に45度にあてて、2～3歯ずつ左右にこまかく往復運動をさせて汚れを掻き出します。

3. (1) (2) 以外にもいろいろなブラッシングの方法がありますが、その人によって歯ならびと歯肉の状態が異なるので、ブラッシングの方法も異なります。大事なことは、毛の弾力を利用して毛先で掻き出すように磨くことです。自分にあったブラッシングの方法を歯科医院で習い、それを実行することが大切です。
4. 磨き残しがないようにするには、磨く歯の順序を決めて、1本1本1面1面意識しながら丁寧に時間をかけて磨くことが大切です。
5. 歯と歯が接している面などは、プラークが付着しやすく除去しにくい場所です。歯ブラシだけではどうしても残ってしまいます。そこで、補助的に歯間ブラシやデンタルフロスを使用することも大切です。
6. 鏡を見ながらブラッシングをすると、毛先の届き具合が確認できるので、より効果的なブラッシングが出来ます。

ブラッシング到達度 チェック

- 1 歯ブラシの持ち方はベングリップ状ですか
- 2 歯ブラシの動きはリズムカルですか
- 3 歯ブラシ圧は常に均一ですか
- 4 腕の脇はいつも締まっていますか
- 5 歯ぐきの健康・不健康は自分で判断できますか

FAX注文用紙

患者への情報提供用紙注文はFAX等文書でのお申し込みをお願い致します。なお、注文先は所属の各保険医協会・医会宛にお送り下さい。(連絡先は裏表紙面参照)

() 保険医協会・医会 宛

歯科の患者への情報提供用紙の注文申込書

- 「**歯科疾患管理計画書（初回用）**」—お口の健康管理のために—
(歯科疾患管理料に係る管理計画書初回用、歯周病安定期治療用) () 冊
- 「**歯科疾患管理計画書（継続用）**」—現在のお口の状態—
(歯科疾患管理料に係る管理計画書継続用、歯科衛生実地指導料用、歯周病安定期治療用) () 冊
- 「**新製有床義歯管理用**」—装着物のお知らせ／新しい義歯の取り扱い—
() 冊

医療機関名・氏名 _____

住 所 〒 _____

連絡先（電話番号・FAX番号）_____

注文申し込み日 _____ 月 _____ 日

保険医協会一覧表 (2008年3月27日現在)

団体名	電話番号	【FAX番号】	〒	所在地
北海道保険医協会	011-231-6281	【231-6283】	060-0042	札幌市中央区大通西 6-6 北海道医師会館 3F
青森県保険医協会	017-722-5483	【774-1326】	030-0813	青森市松原 1-2-12 青森県保険医会館内
岩手県保険医協会	019-651-7341	【651-7374】	020-0034	盛岡市盛岡駅前通り 15-19 盛岡富国生命ビル 8F
宮城県保険医協会	022-265-1667	【265-0576】	980-0014	仙台市青葉区本町 2-1-29 仙台本町ホンマビル 4F
秋田県保険医協会	018-832-1651	【833-6880】	010-0001	秋田市中通 2-2-21 秋田707生命ビル 2F
山形県保険医協会	023-642-2838	【642-2839】	990-0043	山形市本町 2-1-2 富国生命ビル 2F
福島県保険医協会	024-531-1151	【531-1153】	960-8252	福島市御山字中屋敷 96番地 福島県保険医会館
茨城県保険医協会	029-823-7930	【822-1341】	300-0045	土浦市文京町 1-50 富士火災ビル 3F
栃木県保険医協会	028-622-0083	【627-0648】	320-0017	宇都宮市戸祭台 29-17
群馬県保険医協会	027-220-1125	【220-1126】	371-0013	前橋市西片貝町 4-12-25 ロイヤルマンション西片貝103
埼玉県保険医協会	048-824-7130	【824-7547】	330-0074	さいたま市浦和区北浦和 4-2-2 安立ビル 2F
千葉県保険医協会	043-248-1617	【245-1777】	260-0031	千葉市中央区新千葉 2-7-2 大宗センタービル 4F
東京保険医協会	03-5339-3601	【5339-3449】	160-0023	新宿区西新宿 3-2-7 パシフィックシティ西新宿 4F
〃 三多摩分室	042-325-1351	【325-1802】	185-0021	国分寺市南町 3-25-9 カメダビル 4F
東京歯科保険医協会	03-3205-2999	【3209-9918】	169-0075	新宿区高田馬場 1-29-8 新宿東豊ビル 6F
神奈川県保険医協会	045-453-2411	【461-0215】	221-0056	横浜市神奈川区金港町 5-36 東興ビル 2F
山梨県保険医協会	055-227-5434	【227-5435】	400-0862	甲府市朝気 1-3-19 オフィス、イン、コマツ
新潟県保険医協会	025-241-8625	【241-4959】	950-0865	新潟市中央区本馬越 2-17-5
富山県保険医協会	076-442-8000	【442-3033】	930-0004	富山市桜橋通り 6-13 フコクビル 11F
石川県保険医協会	076-222-5373	【231-5156】	920-0902	金沢市尾張町 2-8-23 太陽生命金沢ビル 6F
福井県保険医協会	0776-21-1660	【21-1649】	910-0854	福井市御幸 4-20-18 オノダニビル 5階
長野県保険医協会	026-226-0086	【226-8698】	380-0906	長野市大字鶴賀字七瀬 629-1 長野東口ビル 9F
岐阜県保険医協会	058-267-0711	【267-0712】	500-8844	岐阜市吉野町 6-14 三井生命岐阜駅前ビル 6F
静岡県保険医協会	054-281-6845	【281-7473】	422-8067	静岡市駿河区南町 18-1 サウスポット静岡 8F
愛知県保険医協会	052-832-1345	【834-3512】	466-8655	名古屋市昭和区妙見町 19-2 愛知県保険医会館内
三重県保険医協会	059-225-1071	【225-1088】	514-0062	津市観音寺町 429-13
滋賀県保険医協会	077-522-1152	【525-3093】	520-0047	大津市浜大津 2-1-36 大津フコク生命ビル 8F
京都府保険医協会	075-311-8888	【321-0056】	604-8845	京都市中京区御前通松原下ル 京都府医師会館内
京都府歯科保険医協会	075-431-2314	【441-9292】	603-8214	京都市北区紫野雲林院町18 京都視力センタービル 5F
大阪府保険医協会	06-6568-7721	【6568-2389】	556-0021	大阪市浪速区幸町 1-2-33 保険医会館内 1F
大阪府歯科保険医協会	06-6568-7731	【6568-0564】	556-0021	大阪市浪速区幸町 1-2-33 保険医会館内 3F
兵庫県保険医協会	078-393-1801	【393-1802】	650-0024	神戸市中央区海岸通 1-2-31 神戸フコク生命海岸通ビル 5F
奈良県保険医協会	0742-33-2553	【34-9644】	630-8013	奈良市三条大路 2-1-10
和歌山県保険医協会	073-436-3766	【436-4827】	640-8157	和歌山市八番丁 11番地 日本生命和歌山八番丁ビル 8F
鳥取県保険医協会	0859-24-3063	【24-3066】	683-0853	米子市両三柳 877-1 鳥取県保険医会館
島根県保険医協会	0852-25-6250	【27-5724】	690-0047	松江市嫁島町 9-35
岡山県保険医協会	086-277-3307	【277-3371】	703-8266	岡山市湊 487-1
広島県保険医協会	082-262-5424	【262-5427】	732-0825	広島市南区金屋町 2-15 マニュアルライフブレイス広島 4F
山口県保険医協会	083-231-9630	【231-7864】	751-0823	下関市貴船町 3-1-1 中央ビル 3F
徳島県保険医協会	088-626-1221	【623-6754】	770-0847	徳島市幸町 1-44 徳島フコク生命ビル 5F
香川県保険医協会	087-851-4022	【826-5552】	760-0011	高松市浜ノ町 11-1 吉左右(きっそう)ビル 1F
愛媛県保険医協会	089-975-7602	【976-7603】	790-0921	松山市福音寺町 36-5
高知県保険医協会	088-832-5231	【832-5229】	780-8035	高知市河ノ瀬町 41-1明治安田生命高知西ビル 4F
福岡県保険医協会	092-451-9025	【451-6642】	812-0016	福岡市博多区博多駅前 1-2-3 KDX博多ビル 8F
福岡県歯科保険医協会	092-473-5646	【473-7182】	812-0016	福岡市博多区博多駅前 1-2-3 KDX博多ビル 8F
佐賀県保険医協会	0952-29-1933	【23-5218】	840-0801	佐賀市駅前中央 1-9-45 三井生命ビル 4F
長崎県保険医協会	095-825-3829	【825-3893】	850-0056	長崎市恵美須町 2-3 フコク生命ビル 2F
熊本県保険医協会	096-385-3330	【385-6448】	862-0950	熊本市水前寺 6-50-25 中島ビル4F
大分県保険医協会	097-568-0066	【568-1570】	870-0951	大分市大字下郡 1602-1 大分県保険医会館 1F
宮崎県保険医協会	0985-29-9516	【29-1256】	880-0056	宮崎市神宮東 3-4-21 山本コーポ 1F
鹿児島県保険医協会	099-254-8662	【254-8667】	890-0056	鹿児島市下荒田 3-44-18 のせビル 3F
沖縄県保険医協会	098-832-7813	【832-4482】	902-0078	那覇市字識名 1195-1 大城産業ビル 1F 106号
全国保険医団体連合会	03-3375-5121	【1862・1885】	151-0053	渋谷区代々木 2-5-5 新宿農協会館 6F