

## 歯科のご相談はこちら



休日の急な歯の痛み・症状のとき

かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所

☎ 047-423-2113

日・祝・年末年始（12月29日～1月3日）  
09:00～11:30

受診可能な医療機関のご案内

ふなばし健康ダイヤル24

☎ 0120-2784-37

年中無休・24時間対応（船橋市民専用）

歯科の治療方法に関するご相談

（1）一般向け歯科なんでも相談  
（千葉県保険医協会）

☎ 043-248-1618

月～金 11:00～15:00（昼休みを除く）

（2）もしもお口の電話相談  
（一般社団法人千葉県歯科医師会）

☎ 043-302-6480

木 10:00～12:00、13:00～16:00  
（祝日・年末年始除く）

医療機関の対応に関するご相談

船橋市医療安全支援センター

☎ 047-409-1640

月～金 9:00～12:00、13:00～16:00  
（祝日・年末年始除く）

## かかりつけ歯科医を もちましょう



かかりつけ歯科医とは  
継続的に歯や口の健康を診てもらえる  
身近な歯科医師のことです

### 1 早期発見・早期治療

むし歯・歯周病を定期チェックで早期対応

### 2 継続的な健康管理

お口の状態を長期的に把握・記録

### 3 予防処置の実施

歯石除去・フッ化物塗布などの定期ケア

### 4 日常生活のアドバイス

歯磨き指導・食生活の改善サポート

### 5 専門医への紹介

必要に応じてスムーズに専門医へ紹介



## 上手な 歯医者さんのかかり方

患者さんと歯医者さんとの  
より良い関係づくりのために



かかりつけ歯科医とは

12のポイント掲載

健康な歯を守ろう

船橋市医療安全支援センター  
（船橋市保健所保健総務課内）

令和 8年 9月発行

# 上手な歯医者さんのかかり方 — 12のポイント

受診前  
①②③

受診当日  
④⑤

治療計画  
⑥⑦

治療中・通院期間  
⑧⑨⑩

治療完了後・定期検診  
⑪⑫

## 1 まずは予約（変更はお早めに）

歯科医師はあなたのために時間・器材・スタッフを準備します  
可能な限り予約をしましょう  
予約を変更する場合は早めに連絡しましょう

## 2 伝えたいことはメモして準備

症状・不安・希望を優先順位をつけてメモしましょう  
メモを医師に直接渡す方法も有効です  
一番困っていることから伝えましょう

## 3 マイナ保険証・お薬手帳を忘れずに

服用中の薬・アレルギー確認に必須です  
抗凝固薬服用中は治療内容が変わることがあります  
毎回持参して受付に提示しましょう

## 4 問診票は詳しく記入しよう

症状・服用薬・アレルギー・既往歴を詳しく記入します  
いつ・どこが・どのように痛むかを具体的に伝えましょう

## 5 対話の始まりは挨拶から

挨拶はコミュニケーションの基本です  
歯科医師・スタッフへのひと言が信頼関係の第一歩となります

## 6 結果・診断を理解できるまで聞こう

レントゲンや検査の結果・診断について納得できるまで確認しましょう  
「わからない」と伝えることも大切です

## 7 治療内容・治療計画を確認しよう

治療目的・回数・費用（保険/自費）  
・リスク・他の選択肢を確認します  
自分に合った計画を一緒に考えましょう

## 8 治療中の体調や疑問は伝えよう

気分が悪い・痛みを感じたら遠慮なくすぐに伝えましょう  
「少し休ませて」も大切な意思表示です

## 9 治療期間中の注意事項を守ろう

処置後の食事・歯磨きの注意点は守りましょう  
特に仮歯・仮詰め中の食事には注意しましょう  
薬を自己判断で変えるのも危険です

## 10 自己判断で治療を中断しないで

「痛みが取れた」等で通院をやめると症状が再発・悪化することがあります  
必ず最後まで治療を完了させましょう

## 11 治療後の注意事項をしっかり聞こう

メンテナンス方法・次回定期検診の時期・再発サイン・食事・歯磨きの注意点を確認しましょう

## 12 定期検診を受けて歯の健康を保とう

3～6か月に1回の受診を推奨します  
定期的に通うことでむし歯・歯周病を早期発見できます  
80歳になっても20本以上の歯を保つこと（8020運動）を目指しましょう