

市民総合歯科健診実施歯科医院一覧 (小学校区別) 2020年12月15日現在

小学校区	歯科医院名	所在地	電話番号	小学校区	歯科医院名	所在地	電話番号	
天神川	かわむら歯科	荒牧3-6-9	770-7265	伊丹	出口歯科	中央3-2-6 ICB伊丹中央ビル102号	775-0481	
	谷口歯科医院	荒牧6-28-9パラ公園メディカルビル	777-3851		なつみ歯科医院。	中央4-5-11	744-2577	
	石井歯科医院	荒牧南2-1-23サニコート伊丹1F	777-3739		(医)弓倉歯科医院	中央5-3-24-101	772-2192	
	あつみ歯科医院	荒牧南2-2-39	782-3152		辻歯科医院	中央6-1-9岡ビル2F	778-0670	
	ホシカ歯科クリニック	荻野西2-1-38	775-0897		坪井歯科医院	西台1-3-1伊丹駅前サンハイツ206号	775-0966	
	宇都宮歯科医院	北野1-78ちくりん館2F	779-7006		はまだ歯科クリニック	西台2-7-18エスポワールコナカビル1F	782-1182	
荻野	渡辺歯科	北野5-37-6	781-8290		河上歯科医院	西台2-6-5-102	784-1266	
	溝上歯科	大野1-1-14	771-9991		上り口歯科医院	西台4-1-10三田興産ビル	772-3248	
	福田歯科医院	荻野4-39-2パティオイタミ	782-6474		平瀬南歯科医院	西台4-2-6	772-2333	
	ただ歯科クリニック	東野6-6	767-7791		阪本歯科医院	西台4-6-20	773-1881	
	鴻池	やまだ歯科	鴻池3-4-3グランヴェルテ鴻池1-B		782-6417	スマイルオン矯正歯科	西台4-6-7	785-8257
		岩田歯科	鴻池5-9-20		785-1876	おざわファミリー歯科	宮ノ前1-4-24伊丹みやのまち3号館1F	780-1182
(医)松本歯科医院		中野東2-52村上マンション2F	777-6001	ほりけ歯科	宮ノ前2-1-20伊丹みやのまち4号館1F	785-3311		
桜台	おくの歯科	中野北3-7-14	771-0750	まつもと歯科医院	千僧6-190-2	768-9897		
	うえだ歯科医院	中野西4-66-3辻田ビル1F	773-4618	鈴木歯科医院	伊丹1-5-40	770-8415		
	杉本歯科医院	中野東3-82くらはしメディカルセンター201号	770-8241	和歯科医院	伊丹1-8-25	770-7777		
池尻	歯科楠山医院	西野2-10-2F	777-1507	ゆば歯科医院	伊丹2-1-16	785-0751		
	(医)わたなべ歯科医院	西野2-423	770-5656	飯田歯科医院	伊丹3-1-57-203	770-1183		
	くまがい歯科クリニック	池尻2-376-1	775-5432	八竹歯科医院	伊丹5-4-23	782-2038		
花里・陽里	西山歯科	西野8-3桜台ハイツ1-104	772-5995	木原歯科医院	稲野町1-17田中マンション1F	775-0558		
	三池歯科医院	池尻1-12昆陽グリーンパザール	777-0595	小野歯科医院	稲野町3-51-2	772-8028		
	藤原歯科医院	池尻1-202-2	785-5288	梁川歯科医院	稲野町4-21-8	775-1888		
稲野	小野木歯科	寺本4-52ふじハイツ	777-1827	澤村歯科医院	稲野町6-53	772-6750		
	たにもと歯科クリニック	寺本5-414プチメゾンクダマ101号	781-7778	木下歯科	稲野町6-86	743-0180		
	井上歯科医院	昆陽5-44	781-3430	とよなが歯科医院	梅ノ木2-3-31	770-6480		
瑞穂	ヒカルノ歯科	昆陽6-117-8	784-1234	津谷歯科医院	梅ノ木5-2-14	772-6700		
	黒田歯科医院	昆陽北2-4-3	777-1843	あざい歯科医院	平松7-5-33	770-7740		
	タナカ歯科	千僧1-2	783-2558	つじの歯科医院	南本町3-2-8	775-3718		
緑丘	山西歯科	千僧3-140ヴェラメープル1F	773-1195	白井歯科医院	御願塚6-8-3	775-3330		
	まこと歯科医院	千僧4-208	783-8047	弓倉歯科医院	行基町3-3	772-2026		
	あだち歯科口腔外科	松ヶ丘1-122	747-4188	中川歯科医院	美鈴町1-61	780-1166		
神津	こんどう歯科医院	瑞ヶ丘3-26-1	778-8999	中岡歯科医院	昆陽東5-2-84-103	779-5044		
	宮田歯科	瑞穂町6-37-2	783-5343	岸本歯科医院	昆陽東6-3-8	782-0038		
	(医)福武歯科医院	緑ヶ丘1-117	778-0118	笠川歯科医院	昆陽南1-1-5ディオフェルティ伊丹昆陽101	782-2981		
伊丹	おがわ歯科	春日丘4-52-2	782-2389	(医)中村歯科医院	昆陽南1-1-32エンゼルハイム伊丹1F	785-8241		
	森田歯科医院	北園3-3-3-201	777-8811	原田歯科医院	昆陽南4-8-15プレステル昆陽1F	782-7808		
	石岡歯科医院	高台1-152-19	770-0643	善住歯科医院	美鈴町3-5	781-0695		
伊丹	北川歯科医院	桑津2-1-7	773-8211	米沢歯科	安堂寺町3-5WIND5F	777-8761		
	横田歯科医院	森本2-56-20	784-1770	はら歯科医院	安堂寺町7-1	777-3188		
	藤田歯科クリニック	行基町1-107伊丹行基町医療モール202	785-6480	笹野歯科	安堂寺町7-232	785-1100		
伊丹	ひらせ歯科クリニック	中央1-3-1	772-3524	とよくに歯科医院	野間2-7-43セントラル富士2F	785-6633		
	(医)炭本歯科医院	中央1-5-18伊丹中央プラザ4F	773-1470	かねこ歯科クリニック	野間8-1-2あぜりあサンハイツ1F	778-5580		
	松島歯科医院	中央2-9-13	772-2485	中井歯科医院	南野2-9-11	777-0702		
伊丹	西口歯科クリニック	中央3-1-17S Rビル伊丹1F	778-5055					

※昨年6月に20歳の人に送付したはがき内の二次元コードは、実施歯科医院の変更により現在使用できません

健康な口を保つために 市民総合歯科健診



市は、歯と口の健康増進のため年度に1回、500円で受けることができる「市民総合歯科健診」を実施しています。マスクを着ける機会が多くなると、自覚症状がないまま口の中の健康が脅かされることがあります。健診で口の中の状態を確認してみませんか。問い合わせは市健康政策課 ☎784-8080(ファクス784-3281)へ。

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、マスクを着けて過ごすことが多くなりました。口の状態に気を付けなければ、自覚症状がないまま、口の中の健康が脅かされたり、衰えたりすることがあります。

★**マスク着用時に特に気を付けることは次の通り。**

★**呼吸に注意**
マスク着用時は、息苦しさや暑さから、鼻呼吸より楽に感じる口呼吸になりやすくなります。

★**口呼吸により口の中が乾燥すると、むし歯や歯周病、口臭などの原因になる菌が繁殖します。**

また、鼻の防御機能を経ないため、菌やウイルスが直接口の中に入り、さまざまな感染症にかかりやすくなる恐れもあります。

口呼吸が習慣化すると、口周りの筋力が低下し、歯並びや噛み合わせにも影響します。意識的に鼻呼吸を行ったり、マスク着用が不要な環境ではマスクを着けず過ぎたりするなどに心掛けましょう。

★**口周りの筋力の低下に注意**
マスクで口元が隠れているため、表情をつくる機会が減り、口周りの筋力が低下することがあります。

口周りの筋力が低下すると、口周りや目元のたるみ・しわ▽食べこぼしや飲みこぼし▽いきみの原因になります。

口をゆすぎながら頬を上下・左右・前後に動かす、舌先を口の中でぐるりと回したり頬の内側を押ししたりするなど、口周りとの舌の筋肉を鍛えるよう意識しましょう。

年に1回は口のチェックを市民総合歯科健診

市は、20歳以上が妊娠中の市民を対象に「市民総合歯科健診」を実施しています。

同健診では▽歯や歯肉の状態確認▽軟組織(舌や頬の裏)の状態確認▽口の中の清掃状態の確認▽かみ合わせの状態確認を行います。

受診料は500円(平成12年4月1日〜13年3月31日生まれば3月31日まで無料。健康保険証など住所と年齢が確認できるものと、妊娠中の人は母子健康手帳持参)。年度に1回(妊娠中の人は妊娠期間中に1回を含む)受診できます。

市内実施歯科医院は左表の通り。事前に各医院に「市民総合歯科健診」と伝え予約を。健診当日に治療はできません。

おうち時間が増える今 栄養バランスを考えよう

来年度から運用する食育計画策定のため、市が昨年8月に行った市民アンケート「伊丹市健康づくりアンケート調査」の結果において、新型コロナウイルス感染症予防のために生活様式が変化し、家族と一緒に飲食するようになった▽一緒に調理や片付けをするようになった▽人が増えていることが分かりました。

「食育」とはさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができ人間を育てることです(出典：農林水産省)。毎日の食事をどのように取るかを家庭などで伝え、習慣づけていくことは食育の基本です。

家庭での食育によって健康維持を目的とした食習慣を身につけるため、改めて毎日の食事の栄養バランスについて考えてみませんか。

日頃食べているものを全て健康食に変える必要はなく、▽主食▽米、パン、麺類▽主菜▽肉・魚・卵・豆料理▽副菜▽野菜・キノコ・海藻料理―に当てはめ、毎日食べる食品の種類や組み合わせを変化させるだけで栄養バランスは向上します。

例えば、ミートソーススパゲティは主食のスパゲティ(麺類)と主菜のひき肉(肉)が組み合わせられています。副菜が足りないためサラダ(野菜)を付け加えると主食・主菜・副菜が組み合わされた食事になります。

一食の主食・主菜・副菜の量を3対1対2の割合にし、一日のどこかで牛乳・乳製品や果物を加えるとともに栄養バランスが向上します。一日の摂取目安量は▽牛乳・乳製品▽牛乳瓶1本程度▽果物▽ミカン2個程度―です。

また、野菜や魚などにはたくさん収穫ができて味が良い「旬」という時期があります。食べ物によって旬は異なりますが、旬の食べ物は比較的安価で栄養価が高いため、積極的に日々の食事に取り入れましょう。

詳しくは農林水産省ホームページ「食事バランスガイド」(二次元コードから読み取り可)を確認。



上手に取り入れよう
総菜や飲食店

体の働きをスムーズに行うためにはさまざまな栄養素が使われるため、限られた食品やサプリメントなどの摂取では不足する栄養素があります。

限られた食品の摂取になりがちなときは、スーパーマーケットなどの総菜や飲食店のメニューを利用することで、日頃不足しがちな栄養素を補うことにつながります。

さまざまな食品をバランス良く食べ、健康な体づくりを心掛けましょう。

* 伊丹市健康政策課 ☎784・8080



食事の組み合わせ体験