

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

Table with 6 columns: 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. Lists dental clinics across various districts like 天神川, 伊丹, 有岡, etc.

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... 市民総合歯科健診を実施しています。

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。

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。

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。

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り、一緒に調理や片付けをするようになったり、人が増えていることが分かった。

「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出来る人間を育てることです。

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、食料、パン、麺類、主菜、肉、魚、卵、豆料理、副菜、野菜、キノコ、海藻料理... などに当てはめ、毎日食べる食品の種類や組み合わせをバランスよく変えていくだけで、栄養バランスは向上します。



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のは、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なりがちです。

0。 〇市健康政策課 ☎ 784・808



食事の組み合わせ体験