

口内環境から全身の健康づくり

口腔ケアで健康維持・向上を

口腔ケアで全身の衰え防止

口の健康は全身の健康づくりをする上で、とても重要です。歯周病は他の病気を引き起こす原因に、口腔機能の衰えは全身の衰えにつながります。

反対に糖尿病など全身の健康状態が影響して口の健康が損なわれることもあります。健康に影響するため、口中に問題が生じてから対処するのではなく、日頃からのケアで予防することが大切です。自分でできる日常的なケアと定期的な歯科受診による専門的ケアの両方を行うことで、口の健康を維持・向上することができます。また災害時にも口の健康を維持することで、呼吸器感染症予防にもつながります。できることから実践していきましょう。

日常的・専門的ケア

毎日の歯磨きを

日常ケアで毎日の歯磨きは歯垢を除去する効果的な方法です。

歯垢は歯の表面などに付着する「細菌の塊」です。1ミリの歯垢の中には、1億〜2億個のさまざまな細菌がいます。歯を溶かす酸や病原性物質を作り出し、虫歯や歯周病といった病気の原因になります。

歯垢は、粘り気があり水に溶けないため、うがいでは十分に除去できません。基本的な歯磨きの方法は歯ブラシの毛先を歯の表側に対しては垂直に、裏側は45度の角度で当てるようにして、毛先を前後に小刻みに動かします。1本1本丁寧に優しく磨きましょう。

歯ブラシでは磨くことができない歯と歯の間の歯垢には、デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、取り除きましょう。

歯科の利用を

適切な歯の磨き方は、歯並びや口の状況によって異なることがあります。丁寧に磨いていても、十分にきれいになることができないこともあります。

歯科で自分に合った歯の磨き方や歯間清掃具を教えることができます。

また、歯石は歯磨きで取り除くことができません。歯科で除去してもらいましょう。他にも、歯周病や虫歯の治療の必要がないかも診てもらいましょう。

災害時ケア

災害時も口の健康維持を

被災後の不規則な生活(睡眠不足など)や栄養状態の悪化に口腔衛生状態の低下や義歯の紛失などが重なると、肺炎やインフルエンザなどの呼吸器感染症を起こしやすくなることが知られています。

災害時の持ち出し品に歯ブラシを入れていない人は、準備をしてください。

避難時に歯ブラシが無い時は、タオルやハンカチ、ティッシュペーパーを使って歯の表面をこすって、できる限り汚れを除去してください。

口の健康を維持しよう

かかりつけの歯科医に、虫歯や歯周病などになっていないか、定期的に口の状態を診てもらいましょう。もし、口に異常や違和感が出た時はすぐに受診し、口の健康を保ちましょう。

健診・健康づくり担当
☎784-8080

市民総合歯科健診実施歯科医院一覧

(2021年4月1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	あつみ歯科医院	荒牧南2-2-39	782-3152	鈴原	白井歯科医院	御願塚6-8-3	775-3330	
	石井歯科医院	荒牧南2-1-23 ザニーコート伊丹1F	777-3739		中川歯科医院	美鈴町1-61	780-1166	
	宇都宮歯科医院	北野1-78 ちくりん館2F	779-7006		弓倉歯科医院	行基町3-3	772-2026	
	かわむら歯科	荒牧3-6-9	770-7265		上り口歯科医院	西台4-1-10 三田興産ビル	772-3248	
	谷口歯科医院	荒牧6-28-9 パラ公園メディカルビル	777-3851		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	
	ホシカ歯科クリニック	荻野西2-1-38	775-0897		河上歯科医院	西台2-6-5-102	784-1266	
	渡辺歯科	北野5-37-6	781-8290		阪本歯科医院	西台4-6-20	773-1881	
	ただ歯科クリニック	東野6-6	767-7791		スマイルオン矯正歯科	西台4-6-7	785-8257	
	荻野	福田歯科医院	荻野4-39-2 パティオイタミ		782-6474	(医) 炭本歯科医院	中央1-5-18 伊丹中央プラザ4F	773-1470
		溝上歯科	大野1-1-14		771-9991	辻歯科医院	中央6-3-18 アジア伊丹中央2F	778-0670
岩田歯科		鴻池5-9-20	785-1876	坪井歯科医院	西台1-3-1 伊丹駅前サンハイツ206号	775-0966		
鴻池	(医) 松本歯科医院	中野東2-52 村上マンション2F	777-6001	出口歯科	中央3-2-6 ICB伊丹中央ビル102号	775-0481		
	やまだ歯科	鴻池3-4-3 グランヴェルデ鴻池1-B	782-6417	なつみ歯科医院。	中央4-5-11	744-2577		
桜台	うえだ歯科医院	中野西4-66 辻田ビル1階	773-4618	西口歯科クリニック	中央3-1-17 SRビル伊丹1F	778-5055		
	おくの歯科	中野北3-7-14	771-0750	はまだ歯科クリニック	西台2-7-18 エスポールコナカビル1階	782-1182		
	歯科楠山医院	西野2-10-2F	777-1507	ひらせ歯科クリニック	中央1-3-1	772-3524		
	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	平瀬南歯科医院	西台4-2-6	772-2333		
	(医) わたなべ歯科医院	西野2-423	770-5656	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		
池尻	くまがい歯科クリニック	池尻2-376-1	775-5432	ほりけ歯科	宮ノ前2-1-20 伊丹みやのまち4号館1F	785-3311		
	西山歯科	西野8-3 桜台ハイツ1-104	772-5995	松島歯科医院	中央2-9-13	772-2485		
花里・昆陽里	小野木歯科	寺本4-52 ふじハイツ	777-1827	(医) 弓倉歯科医院	中央5-3-24-101	772-2192		
	たにもと歯科クリニック	寺本5-414 プチメゾンクマ 101号	781-7778	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		
	藤原歯科医院	池尻1-202-2	785-5288	岸本歯科医院	昆陽東6-3-8	782-0038		
稲野	三池歯科医院	池尻1-12 昆陽グリーンパザール	777-0595	善住歯科医院	美鈴町3-5	781-0695		
	あだち歯科口腔外科	松ヶ丘1-122	747-4188	中岡歯科医院	昆陽東5-2-84-103	779-5044		
	井上歯科医院	昆陽5-44	781-3430	(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		
	黒田歯科医院	昆陽北2-4-3	777-1843	原田歯科医院	昆陽南4-8-15 プレステル昆陽1F	782-7808		
	タナカ歯科	千僧1-2	783-2558	北川歯科医院	桑津2-1-7	773-8211		
	ヒカルノ歯科	昆陽6-117-8	784-1234	横田歯科医院	森本2-56-20	784-1770		
	まこと歯科医院	千僧4-208	783-8047	飯田歯科医院	伊丹3-1-57-203	770-1183		
まつもと歯科医院	千僧6-190-2	768-9897	和徳歯科医院	伊丹1-8-25	770-7777			
瑞穂	山西歯科	千僧3-140 ヴェラメープル1F	773-1195	鈴木歯科医院	伊丹1-5-40	770-8415		
	こんどう歯科医院	瑞ヶ丘3-26-1	778-8999	なかじま歯科・矯正歯科	南本町2-1-14-101	744-6480		
	(医) 福武歯科医院	緑ヶ丘1-117	778-0118	八竹歯科医院	伊丹5-4-23	782-2038		
緑丘	宮田歯科	瑞穂町6-37-2	783-5343	ゆば歯科医院	伊丹2-1-16	785-0751		
	石岡歯科医院	高台1-152-19	770-0643	あさひ歯科医院	平松7-5-33	770-7740		
	おがわ歯科	春日丘4-52-2	782-2389	小野歯科医院	稲野町3-51-2	772-8028		
笹原	森田歯科医院	北園3-3-3-201	777-8811	木下歯科	稲野町6-86	743-0180		
	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	木原歯科医院	稲野町1-17 田中マンション1F	775-0558		
	笹部歯科	安堂寺町7-232	785-1100	澤村歯科医院	稲野町6-53	772-6750		
	とよくに歯科医院	野間2-7-43 セントラル富士2F	785-6633	つじの歯科医院	南本町3-2-8	775-3718		
	中井歯科医院	南野2-9-11	777-0702	津谷歯科医院	梅ノ木5-2-14	772-6700		
	はら歯科医院	安堂寺町7-1	777-3188	とよが歯科医院	梅ノ木2-3-31	770-6480		
	米沢歯科	安堂寺町3-5 WIN D5F	777-8761	梁川歯科医院	稲野町4-21-8	775-1888		

聴覚・言語障がいのある人は、市民総合歯科健診に関する問い合わせをファクス784-3281で健診・健康づくり担当へ。

3月31日まで 市民総合歯科健診

虫歯や歯肉の状態の確認だけでなく、唾液検査の実施や噛み合わせの状態なども確認する市民総合歯科健診を実施しています。1年に1回受診し、口の健康状態をチェックしませんか。対象などは次の通り。

【対象】20歳以上(平成14年3月31日以前生まれ)、妊娠中の市民

【受診料】500円(今年度20歳になる人は無料)

左表の市内実施歯科医院で受診できます。

健診・健康づくり担当☎784-8080

フレイル予防 口腔機能を向上させよう

高齢者のフレイル予防に口腔機能や身体機能を向上する体操をYouTubeで公開しています(二次QRコードから閲覧可)。

新型コロナウイルス感染症を予防しながら、口腔機能の健康を維持していきましょう。

市介護保険課☎784-8037