

口の健康、大丈夫？ 知らないうちに衰えているかも

日常的にマスクを着けていることが多くなりましたが、口内の状態に不安はありませんか。自覚症状がなくても知らないうちに状態が悪くなっていることがあります。口の健康を脅かす原因と対策を知り、口内環境の改善に向けてできることから始めてみませんか。問い合わせは市健康政策課（健診・健康づくり担当） ☎784-8080へ。

口呼吸していませんか

マスク着用時の息苦しさから、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、虫歯や歯周病、口臭の原因になる菌が繁殖します。
また、菌やウイルスが鼻の防御機能を bypass して、直接に咽頭へ入ることによって感染症にかかりやすくなり、習慣化すると口周りの筋力が低下し、歯並びやかみ合わせに影響を及ぼすことがあります。

口周りの筋力低下

最近、話したり笑ったりすることが減ったと感じることはありませんか。口の機能が衰えると表情が乏しくなるだけでなく、食べこぼしや飲み物でむせる、滑舌が悪くなる——などの原因になることがあります。
「ぶくぶくうがい」をして頬の内側から力をかけたり舌先を口の中でぐるりと回したりして、口周りや舌の筋肉を鍛えましょう。

口の健康を保つために

口の中の掃除は、自分自身で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアがあります。
【セルフケア】歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどを使い、歯と歯肉の歯垢を取り除く
【プロフェッショナルケア】専門家による清掃でセルフケアでは取り除けない歯垢や歯石を除去する。かかりつけ歯科を持ち、定期的を受診を

市民総合歯科健診

市は、歯と口の健康増進のため「市民総合歯科健診」を実施しています。歯や歯肉の状態確認だけでなく、舌や頬の内側に病気がないかや、唾液検査（虫歯菌チェック）なども行います。対象などは次の通り。
【対象】20歳以上（平成15年3月31日以前生まれ）か妊娠中の市民
【受診料】500円（今年度20歳になる人は無料。妊娠中の人は母子健康手帳持参）
【市内実施医療機関】下表の通り
事前に各医療機関に電話で「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。

市民総合歯科健診実施歯科医院一覧

(2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	中川歯科医院	美鈴町1-61	780-1166
	石井歯科医院	荒牧南2-1-23 サニーコート伊丹1F	777-3739		弓倉歯科医院	行基町3-3	772-2026
	宇都宮歯科医院	北野1-78 ちくりん館2F	779-7006		上り口歯科医院	西台4-1-10 三田興産ビル	772-3248
	かわむら歯科	荒牧3-6-9	770-7265		園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
	谷口歯科医院	荒牧6-28-9 パラ公園メディカルビル	777-3851		河上歯科医院	西台2-6-5-102	784-1266
	ホシカ歯科クリニック	荻野西2-1-38	775-0897		阪本歯科医院	西台4-6-20	773-1881
荻野	渡辺歯科	北野5-37-6	781-8290	スマイルオン矯正歯科	西台4-6-7	785-8257	
	ただ歯科クリニック	東野6-6	767-7791	医炭本歯科医院	中央1-5-18 伊丹中央プラザ4F	773-1470	
	福田歯科医院	荻野4-39-2 パティオイタミ	782-6474	辻歯科医院	中央6-3-18 アクシア伊丹中央2F	778-0670	
鴻池	溝上歯科	大野1-1-14	771-9991	坪井歯科医院	西台1-3-1 伊丹駅前サンハイツ206号	775-0966	
	岩田歯科	鴻池5-9-20	785-1876	出口歯科	中央3-2-6 ICB伊丹中央ビル102号	775-0481	
	医松本歯科医院	中野東2-52 村上マンション2F	777-6001	なつみ歯科医院。	中央4-5-11	744-2577	
桜台	ひろ歯科クリニック	鴻池3-4-3 グランヴェルテ鴻池1-B	782-6417	西口歯科クリニック	中央3-1-17 SRビル伊丹1F	778-5055	
	うえだ歯科医院	中野西4-66 辻ビル1階	773-4618	医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1階	782-1182	
	おくの歯科	中野北3-7-14	771-0750	ひらせ歯科クリニック	中央1-3-1	772-3524	
池尻	歯科楠山医院	西野2-10-2F	777-1507	平瀬南歯科医院	西台4-2-6	772-2333	
	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	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	
	医わたなべ歯科医院	西野2-423	770-5656	ほりけ歯科	宮ノ前2-1-20 伊丹みやのまち4号館1F	785-3311	
花里・昆陽里	くまがい歯科クリニック	池尻2-376-1	775-5432	松島歯科医院	中央2-9-13	772-2485	
	西山歯科	西野8-3 桜台ハイツ1-104	772-5995	医弓倉歯科医院	中央5-3-24-101	772-2192	
	小野木歯科	寺本4-52 ふじハイツ	777-1827	笠川歯科医院	昆陽南1-1-5 ティオフェルティ伊丹昆陽101	782-2981	
稲野	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	
	あだち歯科口腔外科	松ヶ丘1-122	747-4188	善住歯科医院	美鈴町3-5	781-0695	
	井上歯科医院	昆陽5-44	781-3430	中岡歯科医院	昆陽東5-2-84-103	779-5044	
	黒田歯科医院	昆陽北2-4-3	777-1843	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	
	タナカ歯科	千僧1-2	783-2558	原田歯科医院	昆陽南4-8-15 プレステル昆陽1F	782-7808	
	ヒカルノ歯科	昆陽6-117-8	784-1234	北川歯科医院	桑津2-1-7	773-8211	
瑞穂	まこと歯科医院	千僧4-208	783-8047	横田歯科医院	森本2-56-20	784-1770	
	まつもと歯科医院	千僧6-190-2	768-9897	飯田歯科医院	伊丹3-1-57-203	770-1183	
	山西歯科	千僧3-140 ヴェラメープル1F	773-1195	和歯科医院	伊丹1-8-25	770-7777	
緑丘	こんどう歯科医院	瑞ヶ丘3-26-1	778-8999	鈴木歯科医院	伊丹1-5-40	770-8415	
	医福武歯科医院	緑ヶ丘1-117	778-0118	なかじま歯科・矯正歯科	南本町2-1-14-101	744-6480	
	宮田歯科	瑞穂町6-37-2	783-5343	八竹歯科医院	伊丹5-4-23	782-2038	
笹原	石岡歯科医院	高台1-152-19	770-0643	ゆば歯科医院	伊丹2-1-16	785-0751	
	おがわ歯科	春日丘4-52-2	782-2389	あさい歯科医院	平松7-5-33	770-7740	
	森田歯科医院	北園3-3-3-201	777-8811	小野歯科医院	稲野町3-51-2	772-8028	
鈴原	かねこ歯科クリニック	野間8-1-2 あざりあサンハイツ1F	778-5580	木下歯科	稲野町6-86	743-0180	
	笹部歯科	安堂寺町7-232	785-1100	木原歯科医院	稲野町1-17 田中マンション1F	775-0558	
	とよくに歯科医院	野間2-7-43 セントラル富士2F	785-6633	澤村歯科医院	稲野町6-53	772-6750	
	中井歯科医院	南野2-9-11	777-0702	つじの歯科医院	南本町3-2-8	775-3718	
	はら歯科医院	安堂寺町7-1	777-3188	津谷歯科医院	梅ノ木5-2-14	772-6700	
	米沢歯科	安堂寺町3-5 WIND5F	777-8761	医とよなが歯科医院	梅ノ木2-3-31	770-6480	
白井歯科医院	御願塚6-8-3	775-3330	梁川歯科医院	稲野町4-21-8	775-1888		

妊婦・子育て家庭を支援

相談支援・応援給付金

安心して出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期まで全ての妊婦と子育て家庭に寄り添い、保健師などが継続して相談に応じる「伴走型支援」と「経済的支援」を一体的に実施します。

市健康政策課（母子保健担当） ☎784-8034

対象など詳しくは二次元コードから確認を

支援イメージ

