

健康

「健康」は「健口」から

知っていますか？

口腔環境と健康の深い関係

歯周病などの口のトラブルが糖尿病をはじめとする生活習慣病などの全身の健康と深く関係していることを知っていますか。近年の研究では、口の中の衛生状態をよくすることで、さまざまな病気のリスクを軽減することが分かってきました。定期的に歯科健診を受けて健康寿命を延ばしましょう。問い合わせは、市健康政策課Tel.784-8080へ。

歯周病とは？



健康な歯茎 腫れた歯茎 歯根が露出しぐらぐらしている

歯周病は、口の中のプラーク（歯垢）中に潜む歯周病菌が増えて起こる感染症の一種です。同菌が増え続けると炎症を起こして歯を支える組織を破壊していきます（上図）。

歯周病の初期は痛みなどの自覚症状がないため、歯周ポケットが深くなって初めて口のトラブルに気付くことが多く、大人の約7割が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病が全身に及ぼす影響

糖尿病と相互に関係

歯周病は糖尿病のリスクを高めます。また、歯周病の治療により糖尿病が改善されることが報告されています。

脳卒中や狭心症・心筋梗塞のリスクが高まる

血管に歯周病菌が入り込むと血管を傷付けたり詰まったりするなどのリスクが高まります。

肥満やメタボリックシンドロームになりやすい

歯周病が悪化すると、よく噛むことができなくなるため満腹感が得にくく、食べ過ぎにつながります。

低栄養状態になると感染症にかかりやすい

歯が抜けると食べにくくなるため、必要な栄養が取れず低栄養状態になり、免疫力が落ちて感染症にかかりやすくなります。

誤嚥性肺炎を起こしやすい

歯周病菌が混じった唾液や食べ物が気管から肺へ入り、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。

大切なことは
歯周病予防



歯周病予防のために

しっかりと噛んで食べましょう

噛むことにより、唾液がたくさん分泌され、口の中をきれいにします。また、唾液は細菌感染を防ぎ歯周病やむし歯から歯を守る効果があります。

食後に歯を磨きましょう

むし歯菌は、歯に付いている食べかすを餌に歯垢を作り増殖します。食後はしっかりと歯を磨きましょう。

歯間ブラシを活用しましょう

歯と歯肉の境目、歯と歯の間の汚れを取り除きましょう。

年に1回、歯科健診を受けましょう

定期的に歯科健診を受け、歯の健康状態をチェックしましょう。

あなたの「健口」
チェック！

予防の要は「お口」です！誤嚥性肺炎予防講座

市は、介護が必要な高齢者の適切な口腔ケアを学ぶ講座を次の通り開催します。
▷日時＝2月14日(水)午後2時▷会場＝東リ いたみホール▷対象・定員＝ヘルパー（訪問介護員）が在宅介護をしている60人▷受講料＝無料。
市介護保険課Tel.784-8037へ。先着順。

500円で市民総合歯科健診

市は、歯と口の健康増進のため、むし歯や歯周病などの口腔内検査、簡単な唾液検査でむし歯のリスクを調べる「市民総合歯科健診」を実施しています。
▷対象＝本市に住民票のある妊婦が20歳以上▷受診料＝500円。
下表医療機関に電話で「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

令和5年12月現在

小学校区	医院	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	臼井歯科医院	御願塚6-8-3	775-3330
	石井歯科医院	荒牧南2-1-23 サニーコート伊丹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		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		(医)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	伊丹	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 グランヴェルデ鴻池1-B	782-6417		西口歯科クリニック	中央3-1-17 S R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
	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	摂陽	平瀬南歯科医院	西台4-2-6	772-2333
池尻	(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
	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
花里 昆陽里	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
	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
稲野	藤原歯科医院	池尻1-202-2	785-5288	有岡	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
	あだち歯科口腔外科	松ヶ丘1-122	747-4188		岸本歯科医院	昆陽東6-3-8	782-0038
	井上歯科医院	昆陽5-44	781-3430		善住歯科医院	美鈴町3-5	781-0695
	黒田歯科医院	昆陽北2-4-3	777-1843		中岡歯科医院	昆陽東5-2-84-103	779-5044
	タナカ歯科	千僧1-2	783-2558		(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
	(医)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
	まこと歯科医院	千僧4-208	783-8047	神津	横田歯科医院	森本2-56-20	784-1770
瑞穂	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
	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
緑丘	(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	南	八竹歯科医院	伊丹5-4-23	782-2038
	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
笹原	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
	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