

神戸市垂水区

わたしの街の歯医者さん

2024年11月版

かかりつけ歯科医を
持ちましょう！



垂水区歯科医師会

<https://www.th-jp.com>



ごあいさつ

垂水区歯科医師会では、区民の皆様の受診の利便性を図るため、垂水区歯科医師会会員診療所の医療機関情報を掲載した診療所マップを作成しました。

垂水区歯科医師会会員は、個々の診療所における診療のみならず歯科医師としての社会貢献を重要視しており、行政機関と密接に協力し区民の「歯と口の健康」の向上に努めております。

保健所で行われています1歳6ヶ月児・3歳児歯科健診や歯周病検診に出務し、また診療所では、妊婦歯科健診や40歳・50歳・60歳歯周病検診、後期高齢者（75歳）歯科健診を行っております。

学校園や保育所においては、学校園・保育所嘱託歯科医として子供達の歯と口の健康を守るとともに、健康の意識向上にも努めております。

医療介護連携・医科歯科連携を取り、通院が困難となられた方には訪問歯科診療体制を構築し対応しております。依頼される場合は、最後のページの訪問歯科診療連絡票をご利用ください。

また、より安全にがんなどの治療を受けていただくため、口腔ケアをはじめとした周術期口腔機能管理を推進しております。

近年、口腔の健康と全身の健康の関係が注目されております。様々な調査で、「お口の中が健康な人ほど医科の医療費が少ない」「歯が20本以上残っている人は、歯が全くない人に比べて認知症になりにくい」などという結果が出ております。区民の皆様には、是非「かかりつけ歯科医」をお持ちいただき、定期健診を通して、いつまでもご自分の歯で食事をし、健康で質の高い生活を送っていただきたいと思っております。

この冊子が、皆様のお口の健康のお役に立てていただければ幸いです。

垂水区歯科医師会
会長 秀 有剛

垂水区歯科医師会事業内容のご案内

歯科健(検)診

①学校歯科保健

垂水区内の学校・園の校医として歯科健診と歯科保健教育を行っています。

②1歳6ヶ月・3歳児歯科健診・歯周病検診

垂水保健所で行われています。歯科医師会会員が交代で健(検)診を担当しています。

③神戸市歯科検診事業(無料)

- ・歯周病検診(40歳・50歳・60歳)
- ・妊婦歯科健康診査
- ・後期高齢者(75歳)歯科健康診査

は、指定を受けた歯科医師会会員の診療所で受けることができます。

訪問歯科診療

歯科の往診や口腔ケア・リハビリ等を行います。

啓発事業

①いい歯まつり

健康福祉フェアにおける歯科への啓発活動の一環として、いい歯の日(11月8日)にちなんで、秋に垂水区役所で開催しています。

無料歯科相談や子供向けイベント(歯ブラシ釣り、歯科医師職業体験)を通じて区民の皆様に向けて歯の大切さを会員が伝えています。是非、いい歯まつりへのご参加を心待ちにしております。

②たるみ健康セミナー

講師を各テーマに沿って選定し、垂水保健所にて講演会を実施しています。

③保健医療講座

病診連携を結んでいる西神戸医療センターに協力し身近な話題をテーマにして歯に関するお話をしています。

各医療機関の詳しい情報は
垂水区歯科医師会ホームページをご覧ください

<https://www.th-jp.com>

医療機関一覧

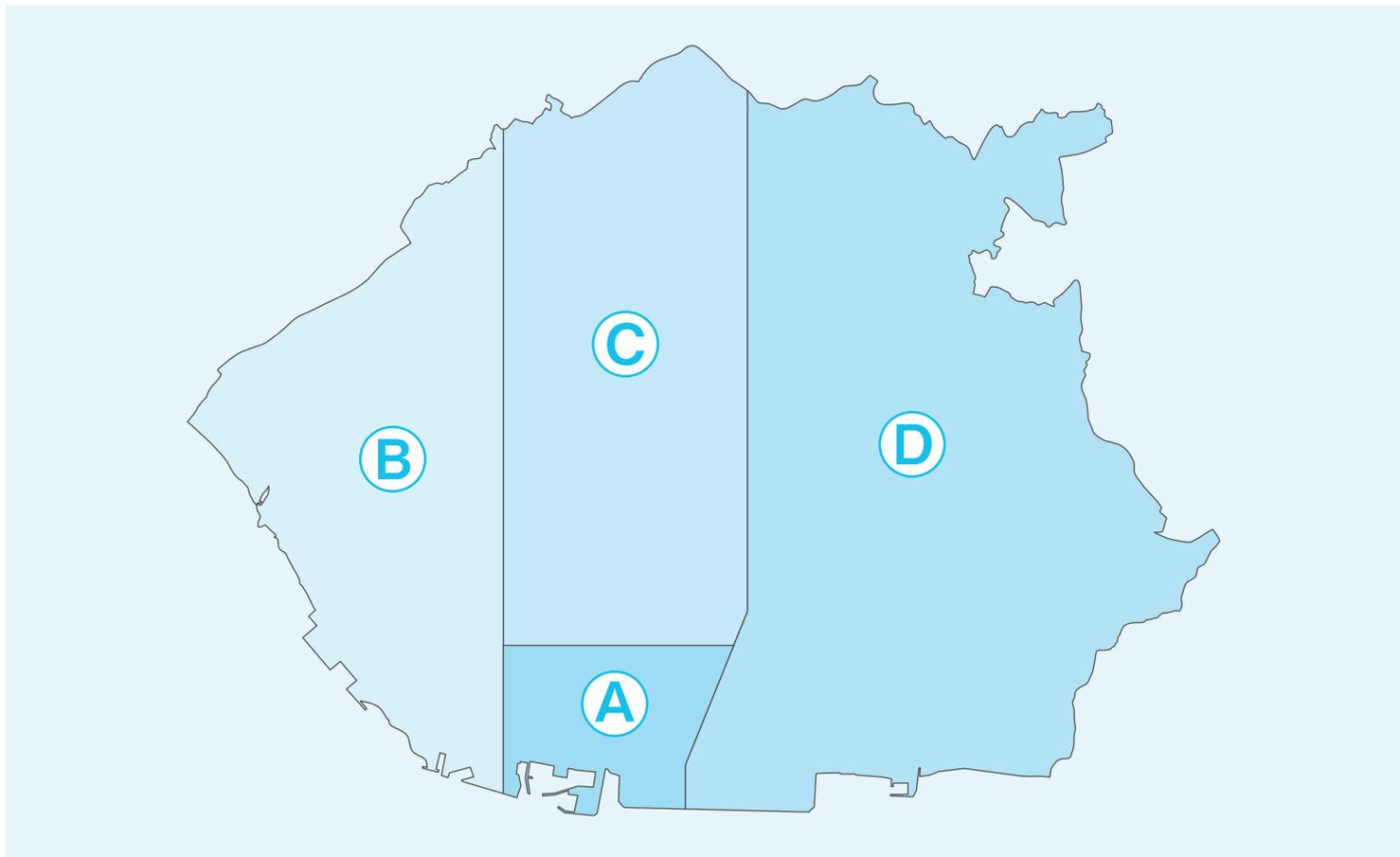
P 駐車場有り い 車椅子対応 訪 訪問診療対応 フ フッ化物塗布
検 神戸市歯科検診事業 周 周術期 マ マウスピース(睡眠時無呼吸症候群)

	診療所名	対応	エリア
あ	あかまつ歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 1
	赤松歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 1
	あらた歯科クリニック	P い フ 検 周 マ	◎ 2
	石井矯正・小児歯科クリニック	P い フ	◎ 1
	石上歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 2
	糸永歯科医院(神田町)	い フ 検	◎ 1
	糸永歯科医院(青山台)	P 検	◎ 3
	井上矯正歯科クリニック	フ マ	◎ 2
	いのうえ歯科	P フ 検 マ	◎ 2
	井上歯科医院	P い	◎ 3
	イワタ歯科医院	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 3
	宇都宮歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 3
	大口歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 4
	おおの歯科・矯正歯科	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 5
	大前歯科医院	P い 訪 フ 検 周	◎ 4
	おおもり歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 5
	大山歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 4
	オレンジ歯科クリニック	P い 訪 フ マ	◎ 4
か	梶歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 6
	加藤歯科医院	P い フ 検 周	◎ 5
	カナムラ歯科	P い フ 検	◎ 6
	かねまつ歯科医院	い フ 検 周 マ	◎ 5
	かみお歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 7
	木佐木歯科	P フ 検	◎ 6
	木下歯科医院(上高丸)	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 6
	木下歯科医院(学が丘)	P い フ 検 周 マ	◎ 7
	きむら歯科医院	P 訪 フ 検 周	◎ 7
	清瀬歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 8
	くすもと歯科クリニック	P フ 検	◎ 9
	けん歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 8
	幸田歯科医院	P フ 検 マ	◎ 8
	こうの歯科医院	P フ 検 周	◎ 10
	こんどう歯科	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 7
	近藤歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 9
さ	坂口歯科クリニック	P い フ 検	◎ 8
	坂田小児歯科	P フ	◎ 11
	サミゾ歯科	P フ 検 周	◎ 9
	四宮歯科医院	P い 訪 フ 検	◎ 9
	春藤歯科医院	訪 フ 検 周 マ	◎ 12
	杉本歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 10
	鈴木歯科医院	P い フ 検 周	◎ 10
	関谷歯科医院	P フ 検	◎ 11
	Sora Dental Clinic	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 10
た	たかだ歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 11
	たかとし歯科医院	P い フ 検	◎ 12
	高橋歯科	P い 訪 フ 検 周	◎ 13

	診療所名	対応	エリア
	田口歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 13
	たぐち歯科クリニック	P フ 検 周	◎ 11
	田村歯科	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 12
	つちや矯正歯科クリニック		◎ 12
な	中井歯科医院	P	◎ 14
	なかがわ歯科クリニック	P い フ 検	◎ 15
	中津歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 13
	難波歯科医院(霞ヶ丘)	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 16
	難波歯科医院(学が丘)	P フ 周 マ	◎ 14
	難波デンタルクリニック	P い フ 検 周	◎ 15
	西田歯科医院	P フ 周 マ	◎ 16
	沼田歯科医院	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 17
は	長谷川歯科		◎ 17
	はらだ歯科医院	P い フ 検 周	◎ 14
	ひで歯科医院	P い 訪 フ 検 周	◎ 15
	平田歯科	P い フ 検 周 マ	◎ 18
	日向たさき歯科	P	◎ 13
	藤田歯科医院	P フ 検	◎ 19
	ふじよし矯正歯科クリニック	P	◎ 18
	藤原歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 19
	ブランチ神戸おとなこども歯科	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 16
	ほしぞら歯科クリニック	P フ 検	◎ 20
	堀家歯科医院	P マ	◎ 14
	本多歯科医院	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 20
ま	舞子坂よしだ矯正歯科	P フ	◎ 21
	まつさか歯科医院	P 訪 フ 検 周 マ	◎ 17
	松野歯科医院	P い フ 検 周 マ	◎ 15
	丸山歯科医院	P フ 検 周 マ	◎ 21
	水谷歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 18
	南歯科クリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 16
	みやまる歯科医院	P フ 検 周 マ	◎ 19
	みわ歯科クリニック	フ 検 周	◎ 17
	むかひやま歯科クリニック	フ 検 周	◎ 18
	武藤歯科医院	P い 訪 フ 検 マ	◎ 20
	むらいデンタルクリニック	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 21
	元村歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 22
	守内歯科医院		◎ 19
	もりがみ歯科	訪 フ 検 周 マ	◎ 20
	もりやま歯科・矯正歯科クリニック	P い フ 検 周 マ	◎ 22
や	やまさき歯科医院	P い 訪 フ 検 周 マ	◎ 23
	由良歯科医院	P 訪 フ 検 周	◎ 22
	ゆら歯科クリニック	P い フ 検 周 マ	◎ 23
	よしの歯科	P い 訪 フ 検 マ	◎ 24
ら	六島歯科	フ マ	◎ 21

※車椅子対応等の各種対応につきましては、事前に各医院にお問い合わせ下さい。

垂水区全図



垂水区 A

- P 駐車場有り
- ♿ 車椅子対応
- 訪 訪問診療対応
- フ フッ化物塗布
- 検 神戸市歯科検診事業
- 周 周術期
- マ マウスピース(睡眠時無呼吸症候群)



1 糸永 歯科医院 院長:糸永 茂雄 **フ 換**

一般歯科
〒655-0027 垂水区神田町2-40
機部ビル5F
TEL 078-707-0363

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 15:00~18:00	○	○	○	-	○	-	-

13 日向たさき 歯科 院長:田崎 優乃 **P**

一般歯科・小児歯科
〒655-0893 垂水区日向2丁目6-36 3階
TEL 078-647-7766

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	-	○	△	-
午後 14:00~18:00	○	○	○	-	○	-	-

*受付は診療終了30分前まで △…13:00まで

2 井上矯正歯科クリニック 院長:井上 暁 **フ マ**

矯正歯科
〒655-0027 垂水区神田町4-30
友好ビル3F
TEL 078-705-3001

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 10:00~12:00	○	-	○	-	-	○	-
午後 14:00~19:00	○	-	○	-	-	○	-

14 堀家 歯科医院 院長:武田 敏良 **P マ**

一般歯科
〒655-0025 垂水区瑞ヶ丘3-6
TEL 078-707-2486

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-

3 井上 歯科医院 院長:井上 泰介 **P 換**

一般歯科
〒655-0029 垂水区天ノ下町11-13
TEL 078-705-0722

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 15:00~18:00	○	○	○	-	○	-	-

15 松野 歯科医院 院長:松野 吉晃 **P 換 周 マ**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
〒655-0025 垂水区瑞ヶ丘5-10
TEL 078-707-0111

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	○	-	○	-	-

4 大口 歯科医院 院長:大口 忠彦 直輝 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・小児歯科
〒655-0025 垂水区瑞ヶ丘9-10
TEL 078-707-0118

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:00~19:00	○	○	○	○	○	-	-

*訪問診療対応(要相談)

16 南 歯科クリニック 院長:南 正彦 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科
〒655-0029 垂水区天ノ下町5-28 小林ビル102
TEL 078-704-5711

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	-	○	△	△
午後 15:00~20:00	○	○	○	-	○	△	△

*駐車場は近隣の提携駐車場となります。お問い合わせ下さい。*祝日のある週は木曜も診療 △…15:00まで

5 おおの歯科・矯正歯科 院長:大野 茂 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
〒655-0015 垂水区野田通8-25
TEL 078-220-4929

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	-
午後 14:00~17:30	○	-	○	○	○	△	-

△…午前8:00~12:00 午後13:00~17:00

17 みわ 歯科クリニック 院長:三輪 隆宏 **フ 換 周**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
〒655-0027 垂水区神田町2-33
第2カンタチオビル1F
TEL 078-708-1182

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	△	○	○	○	-
午後 14:00~19:00	○	○	-	○	○	○	-

△…13:00まで

6 梶 歯科医院 院長:梶 宏昭 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・矯正歯科
〒655-0029 垂水区天ノ下町1-1
ウエステ垂水A棟223号
TEL 078-707-2735

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	-
午後 15:00~19:00	○	○	○	○	○	-	-

△…13:00まで

18 むかひやま 歯科クリニック 院長:向山 伸之 **フ 換 周**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
〒655-0026 垂水区陸ノ町1-2
サン&サンビル2F
TEL 078-707-7786

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	○	○	-	○	○	△	-
午後 15:00~19:30	○	○	-	○	○	△	-

△…午前9:30~12:30 午後14:00~18:00

7 こんどう 歯科 院長:近藤 明德 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
〒655-0015 垂水区野田通4-3
TEL 078-707-4378

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:00~18:00	○	○	△	○	○	-	-

△…17:00まで

19 守内 歯科医院 院長:守内 秀樹

一般歯科
〒655-0026 垂水区陸ノ町2-10
TEL 078-707-4537

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 16:00~19:00	○	○	○	-	○	-	-

8 坂口 歯科クリニック 院長:坂口 雄一 **P 換 換**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
〒655-0893 垂水区日向1丁目4-1
レバンテ垂水1番館206
TEL 078-704-4618

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	△	○	○	○	-

△…18:00まで *大型の車椅子は不可

20 もりがみ 歯科 院長:森上 政宏 **訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・小児歯科
〒655-0026 垂水区陸ノ町1-5
上田ビル3F
TEL 078-705-3937

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 15:00~19:30	○	○	○	-	○	-	-

9 サミゾ 歯科 院長:佐溝 隆 **P 換 換 周**

一般歯科・小児歯科
〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目3-3
TEL 078-709-0574

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	○	○	-	○	○	△	-
午後 15:00~20:00	○	○	-	-	○	○	-

△…13:00まで

21 六島 歯科 院長:六島 聡一 **フ マ**

一般歯科
〒655-0028 垂水区宮本町3-14
TEL 078-707-0336

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 15:20~19:30	○	△	△	-	○	○	△

△月・火…17:30まで △土…18:00まで

10 杉本 歯科クリニック 院長:杉本 眞哉 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・小児歯科
〒655-0892 垂水区平磯4丁目4-7-101
TEL 078-706-3781

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	-	○	○	○	-	-
午後 15:00~18:00	○	○	-	○	○	-	-

*訪問診療(要相談)

11 たかだ 歯科クリニック 院長:高田 祐輔 **P 換 訪 フ 換 周 マ**

一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
〒655-0893 垂水区日向2丁目2-4
垂水日向ビル3F
TEL 078-707-2675

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	○	-	○	△	-

△…14:00~18:00

12 つちや 矯正歯科クリニック 院長:米野 潔 土屋 雅文

矯正歯科
〒655-0027 垂水区神田町2-40-301
TEL 078-707-8002

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:00	-	-	-	-	-	○	-
午後 14:00~19:30	○	○	○	-	○	△	-

△…18:00まで

垂水区 B

- P 駐車場有り
- ♿ 車椅子対応
- 訪 訪問診療対応
- フ フッ化物塗布
- 検 神戸市歯科検診事業
- 周 周術期
- マ マウスピース(睡眠時無呼吸症候群)



1 石井矯正・小児歯科クリニック 院長:石井 信行 **P** **フ**
 矯正歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台2-9-10
 ミサキメディカルビル3F
TEL 078-224-5272

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	-	-	○	○	○
午後 14:30~18:30	○	○	-	-	○	△	△

△…13:30~17:30まで *日・祝は矯正歯科のみ

13 田口 歯科医院 院長:田口 雅史 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0047 垂水区東舞子町10-1-114
 ティオ舞子114号
TEL 078-783-5959

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 10:00~13:00	○	○	-	○	○	○	-
午後 15:00~19:30	○	○	-	○	○	-	-

2 いのうえ 歯科 院長:井上 - **P** **フ** **検** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台6丁目10-18
TEL 078-786-0305

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	-	○	○	○	-
午後 14:00~19:00	○	○	-	○	○	△	-

△…17:00まで

14 中井 歯科医院 院長:中井祐一郎 **P**
 一般歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台2丁目9-30-105
TEL 078-784-8100

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 10:00~12:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	○	-	○	△	-

△…17:00まで

3 イワタ 歯科医院 院長:岩田 隆宏 **P** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台3丁目13-1
TEL 078-783-1463

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~18:30	○	○	○	○	○	△	-

△…17:00まで

15 なかがわ 歯科クリニック 院長:中川 翼 **P** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台6丁目20-19
TEL 078-785-4182

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 10:00~13:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 15:00~19:30	○	○	△	-	○	△	-

△…18:00まで

4 大前 歯科医院 院長:大前 健治 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0048 垂水区西舞子3丁目1-29
TEL 078-783-0806

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 15:00~19:30	○	○	-	○	○	-	-

16 難波 歯科医院 院長:難波 良司 **P** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0039 垂水区霞ヶ丘1丁目3-14
TEL 078-707-0132

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	○	-	○	-	-

5 おおもり 歯科医院 院長:大森 茂樹 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0048 垂水区西舞子2丁目13-29
TEL 078-787-2500

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~17:30	○	○	○	-	○	-	-

*訪問口腔ケアは行っていません

17 沼田 歯科医院 院長:沼田 信弘 **P** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台8丁目7-6
 長浜ビル2F
TEL 078-784-5718

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	△	-	○	○	-	-

*水曜午後は往診のみ △…17:00まで

6 木佐木 歯科 院長:木佐木幸男 **P** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台8丁目5-36
TEL 078-785-4018

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:30	○	○	○	-	○	○	-
午後 15:30~19:30	○	○	○	-	○	△	-

*祝日のある週は木曜も診療 △…14:30~18:00

18 平田 歯科 院長:平田 憲雄 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0049 垂水区狩口台1丁目16-2
 ビエラ明舞2F
TEL 078-782-9999

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	△	-
午後 14:30~19:30	○	△	-	△	○	-	-

△火・木…13:30~18:00 △土…13:00まで

7 きむら 歯科医院 院長:木村 吉伸 **P** **訪** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0049 垂水区狩口台7丁目1-27
TEL 078-784-6199

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	-
午後 14:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-

△…15:00まで

19 藤田 歯科医院 院長:伊藤 優子 **P** **フ** **検**
 一般歯科
 〒655-0038 垂水区星陵台5丁目1-9
TEL 078-782-9168

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:45~12:00	○	○	-	△	○	○	-
午後 12:00~13:45	○	○	-	△	○	-	-

△…第2,4,5週は13:15まで診療

8 清瀬 歯科医院 院長:清瀬 雅則 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0037 垂水区歌敷山4丁目1-19-1
TEL 078-785-2002

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	-
午後 15:00~20:00	○	○	○	-	○	-	-

△…12:00まで

20 ほしぞら 歯科クリニック 院長:姫野 勝仁 **P** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0041 垂水区神陵台8丁目1-6
TEL 078-781-1118

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:30	○	○	-	○	○	○	-
午後 14:30~18:30	○	○	-	○	○	○	-

9 くすもと 歯科クリニック 院長:楠本 宗克 **P** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0038 垂水区星陵台7丁目15-14
TEL 078-787-3430

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 15:00~19:00	○	○	○	-	○	-	-

21 舞子坂よしだ矯正歯科 院長:吉田 忠雄 **P** **フ**
 矯正歯科
 〒655-0044 垂水区舞子坂1丁目2-18
TEL 078-784-4182

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午後 14:00~19:30	-	○	-	○	-	△	-

△…第2,4のみ

10 こうの 歯科医院 院長:河野裕一郎 **P** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0043 垂水区南多聞台1丁目6-13
TEL 078-787-3648

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	-	○	○	-
午後 15:00~19:00	○	○	○	-	○	△	-

*電話は診療時間内のみ対応 △…14:00~16:00

22 もりやま 歯科・矯正歯科クリニック 院長:森山 浩 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0041 垂水区神陵台7丁目4-14
TEL 078-781-5954

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 15:00~19:00	○	○	○	-	○	-	-

11 坂田 小児 歯科 院長:坂田 滋 **P** **フ**
 小児歯科
 〒655-0039 垂水区霞ヶ丘4丁目1-8
TEL 078-708-8161

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 10:00~12:00	○	○	○	-	○	△	-
午後 14:00~18:30	○	○	○	-	○	△	-

△…午前9:30~12:00 午後14:00~17:30

23 やまさき 歯科医院 院長:山崎 守彦 **P** **フ** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0048 垂水区西舞子2丁目12-53
 サンマリン舞子201号室
TEL 078-785-0020

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	-
午後 14:30~19:00	○	○	○	-	○	-	-

*訪問口腔ケアは行っていません

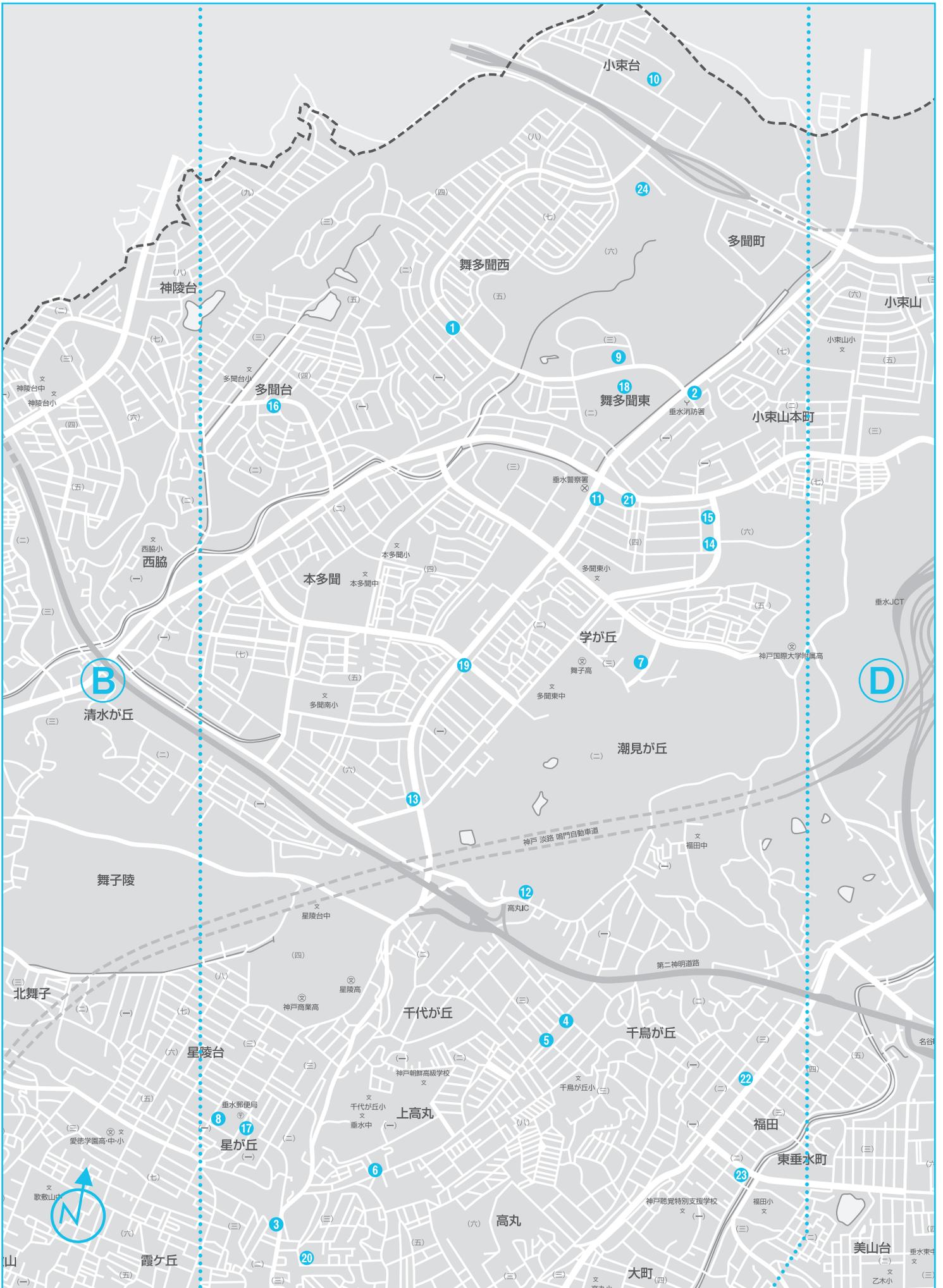
12 春藤 歯科医院 院長:春藤 泰之 **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科
 〒655-0046 垂水区舞子台6丁目10-3
TEL 078-782-8241

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	○	○	-	-
午後 14:30~19:00	○	○	△	○	○	-	-

△…第2,4週は18:00まで

垂水区 C

- P 駐車場有り
- ♿ 車椅子対応
- 訪 訪問診療対応
- フ フッ化物塗布
- 検 神戸市歯科検診事業
- 周 周術期
- マ マウスピース(睡眠時無呼吸症候群)



1 あかまつ歯科クリニック 院長:赤松 佑紀 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0051 垂水区舞多聞西1丁目27-19
TEL 078-754-6174

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:30~18:00	○	○	○	—	○	△	—

 *矯正診療日は木曜診療 △…17:00まで

13 中津歯科医院 院長:中津 慶二 中津 勝善 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0006 垂水区本多聞6丁目22-50
TEL 078-784-7888

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	—	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	—	○	○	△	—

 △…17:30まで

2 石上歯科クリニック 院長:石上功次郎 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0052 垂水区舞多聞東1丁目9-6
TEL 078-783-6480

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	—	○	○	○	△
午後 15:00~19:00	○	—	—	○	○	○	△

 △日/祝…午前9:00~14:00 午後14:00~16:00

14 難波歯科医院 院長:難波 克明 **P** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科
 〒655-0004 垂水区学が丘4丁目10-30
TEL 078-783-5111

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~18:00	○	○	○	—	○	—	—

3 宇都宮歯科クリニック 院長:宇都宮 淳 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0032 垂水区星が丘1丁目1-98
TEL 078-709-0118

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	○	○	—	○	○	—

15 難波デンタルクリニック 院長:難波 謙介 **P** **☎** **フ** **検** **周**
 一般歯科
 〒655-0004 垂水区学が丘4丁目10-28
TEL 078-784-4181

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:30~19:00	○	○	—	○	○	—	—

4 オレンジ歯科クリニック 院長:藤 泰明 **P** **☎** **訪** **フ** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0011 垂水区千鳥が丘3-19-12-1F
TEL 078-707-9522

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:00	○	○	—	○	○	○	○/—
午後 15:00~20:00	○	○	—	○	△	○	—

 △…18:00まで

16 西田歯科医院 院長:西田 浩 **P** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科
 〒655-0007 垂水区多聞台2丁目9-18
TEL 078-782-6401

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—

5 かねまつ歯科医院 院長:兼松 陳重 **☎** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0011 垂水区千鳥が丘3丁目18-11
TEL 078-708-4184

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	—	○	—	—

17 長谷川歯科 院長:長谷川貴則
 一般歯科
 〒655-0032 垂水区星が丘1丁目4-40
TEL 078-708-1322

6 木下歯科医院 院長:木下 保 木下 世利子 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0017 垂水区上高丸1丁目10-15
TEL 078-707-1300

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	△	○	△	—

 △…17:00まで

18 ふじよし矯正歯科クリニック 院長:藤善 義明 **P**
 矯正歯科
 〒655-0052 垂水区舞多聞東2丁目1-45
 プルメール舞多聞内
TEL 078-782-1182
 △土…14:00~19:00 △日…14:00~17:00 *土日隔週、祝休診

7 木下歯科医院 院長:木下 秀彦 **P** **☎** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0004 垂水区学が丘3丁目4-1
 ドルミハイツ垂水A棟1F
TEL 078-782-8932

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:30~19:30	○	○	○	—	○	○	—

19 藤原歯科医院 院長:藤原 士郎 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0004 垂水区学が丘1丁目14-1
TEL 078-787-8755

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	△	—
午後 14:30~19:00	○	○	○	○	○	—	—

 △…14:00まで

8 けん歯科クリニック 院長:金沢 健泰 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0038 垂水区星陵台1丁目4-8-201
TEL 078-784-8810

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	—	○	○	—	—

20 本多歯科医院 院長:本多 肇 **P** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0033 垂水区旭が丘3丁目15-27
TEL 078-707-3049

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~20:30	○	○	○	—	○	○	—

9 近藤歯科クリニック 院長:近藤 公英 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0052 垂水区舞多聞東3丁目2-22
TEL 078-783-2221

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~19:30	○	○	○	○	○	○	—

21 丸山歯科医院 院長:丸山 和久 **P** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0004 垂水区学が丘4丁目25-1
TEL 078-783-8211

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:30~18:00	○	○	○	—	○	△	—

 △…17:00まで

10 Sora Dental Clinic 院長:大矢 竜朗 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0008 垂水区小東台868-1129
TEL 078-797-8241

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	—	○	○	○	—
午後 14:00~17:00	○	○	—	○	○	○	—

22 由良歯科医院 院長:由良 博 **P** **訪** **フ** **検** **周**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0012 垂水区向陽2丁目6-23
TEL 078-705-0418

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:00~18:30	○	○	○	—	○	△	—

 △…16:30まで

11 たぐち歯科クリニック 院長:田口 史朗 **P** **フ** **検** **周**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0004 垂水区学が丘4丁目15-15-202
TEL 078-785-4618

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	—	○	○	○	—
午後 15:00~18:00	○	○	—	○	○	△	—

 △…14:00~16:00

23 ゆら歯科クリニック 院長:由良 公二 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0013 垂水区福田2丁目1-18
TEL 078-708-4180
 *受付は診療終了30分前まで *祝日のある週は木曜も診療(午後17:30まで) △…17:00まで

12 田村歯科 院長:田村 禎朗 田村 忠昭 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科
 〒655-0005 垂水区瀬見が丘2丁目1-28
TEL 078-707-0226

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	○	—	○	○	—	—

 *訪問診療対応(要相談・予約制)

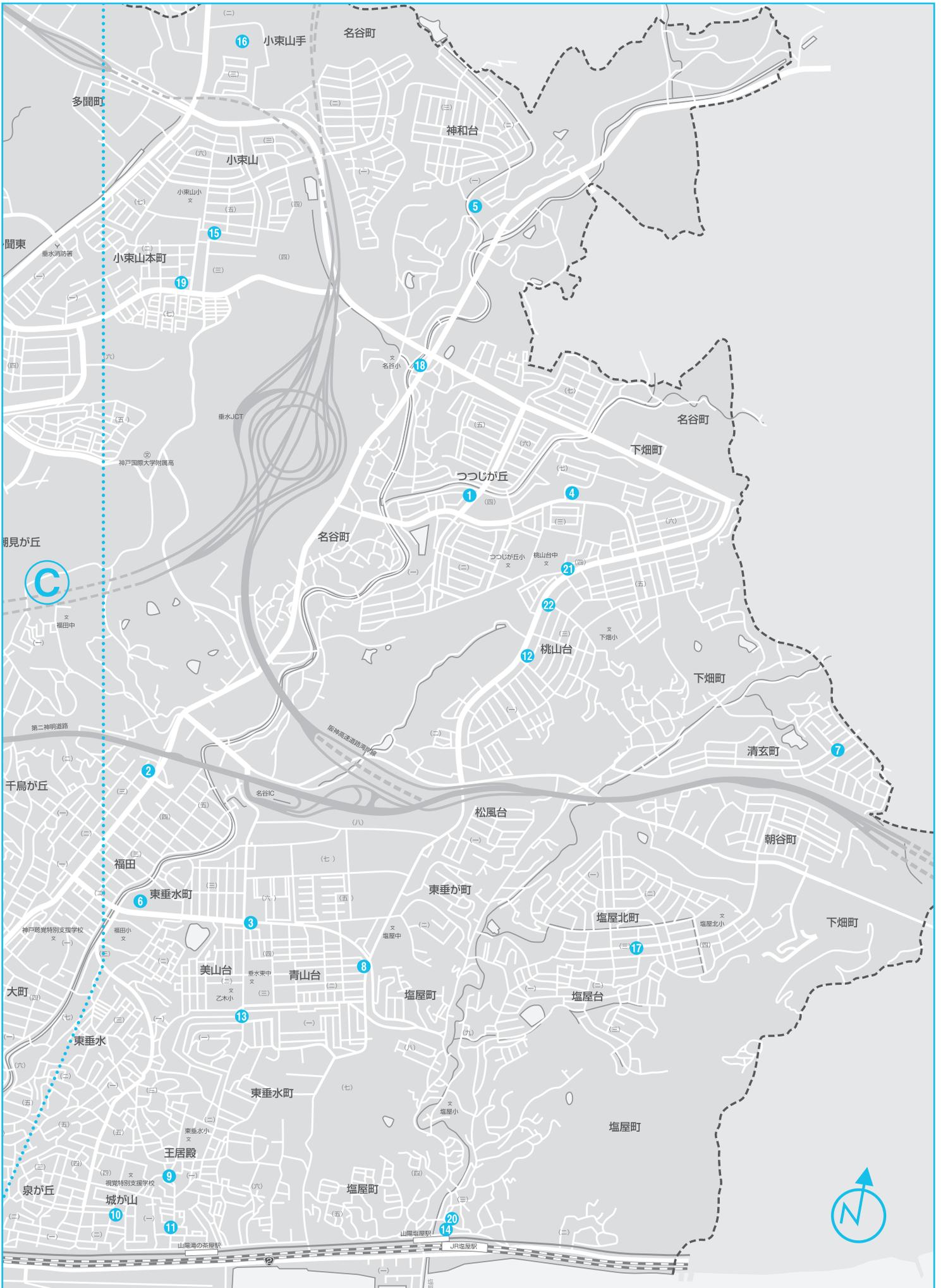
24 よしの歯科 院長:吉野 仙峰 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0051 垂水区舞多聞西6丁目1-1
 舞多聞100年の杜 メディカルモール2F
TEL 078-787-3918

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	—	○	○	△	—
午後 14:00~18:00	○	○	—	○	○	—	—

 △…13:30まで

垂水区 D

- P 駐車場有り
- ♿ 車椅子対応
- 訪 訪問診療対応
- フ フッ化物塗布
- 検 神戸市歯科検診事業
- 周 周術期
- マ マウスピース(睡眠時無呼吸症候群)



1 赤松 歯科 医院 院長:赤松 正広 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科
 〒655-0853 垂水区つつじが丘4丁目5-1
TEL 078-705-3136

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	○	○	—	○	—	—

13 高橋 歯科 院長:高橋 潔 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周**
 一般歯科
 〒655-0874 垂水区美山台1丁目9-74
TEL 078-752-0002

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	—	○	△	—
午後 14:00~18:00	○	○	○	—	○	△	—

△…午前9:30~13:00 午後14:00~17:00

2 あらた 歯科 クリニック 院長:西川 新 **P** **☎** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0012 垂水区向陽3丁目5-30
TEL 078-704-4182

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	○	○	△	—

△…午前9:00~12:30 午後14:00~17:30

14 はらだ 歯科 医院 院長:原田 知明 **P** **☎** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0872 垂水区塩屋町3丁目7-1
TEL 078-755-5885

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	—	○	△	—

△…16:00まで *受付は診療終了30分前まで

3 糸永 歯科 医院 院長:糸永雄二郎 **P** **検**
 一般歯科
 〒655-0873 垂水区青山台4丁目8-18
 森ビル2F
TEL 078-753-5757

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:30	○	○	○	—	○	—	—

15 ひで 歯科 医院 院長:秀 有剛 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0002 垂水区小東山5丁目2-5
TEL 078-795-4182

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~19:30	○	○	○	—	○	△	—

△…18:30まで *訪問診療対応(要相談)

4 大山 歯科 クリニック 院長:大山 誠吉 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0854 垂水区桃山台6丁目1499-2
TEL 078-754-0841

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	—	○	○	○	—
午後 14:00~19:30	○	△	—	○	○	△	—

△火…17:00~19:30 △土…17:00まで

16 ブランチ神戸おとなこども歯科 院長:安藤 敏雄 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0009 神戸市垂水区小東山手2丁目2-1
 ブランチ神戸学園都市内
TEL 078-798-6000

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 10:00~13:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	○	△	—	○	△	—

△水…18:30まで △土…14:30~19:00 *訪問診療対応(要相談)

5 加藤 歯科 医院 院長:加藤 義人 **P** **☎** **フ** **検** **周**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0852 垂水区名谷町字湯屋谷2237-6
TEL 078-794-1300

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~20:00	○	○	○	—	○	△	—

△…18:00まで

17 まつさか 歯科 医院 院長:松坂 一矢 **P** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0863 垂水区塩屋北町3丁目6-23
TEL 078-753-0118

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	△	○	○	▲
午後 14:30~19:30	○	△	○	▲	○	△	—

△火・土…16:30まで △木…9:00から ▲木・日/祝…不定期診療 *受付は診療終了60分前まで *訪問診療対応(要相談)

6 カナムラ 歯科 院長:松田 正一 **P** **☎** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0881 垂水区東垂水町菅ノ口634-1
 辻ビル2F
TEL 078-751-4181

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	—	○	—	—

18 水谷 歯科 クリニック 院長:水谷 義樹 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0852 垂水区名谷町字横尾1786-1
 セントラルコート名谷1F
TEL 078-704-5455

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~13:00	○	○	—	○	○	○	—
午後 15:00~19:30	○	○	—	○	○	△	—

△…14:00~17:00

7 かみお 歯科 医院 院長:神尾 雅之 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0865 垂水区清玄町32-8
TEL 078-753-0053

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:30~19:30	○	○	○	—	○	○	—

19 みやまる 歯科 医院 院長:宮丸英一郎 **P** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0003 垂水区小東山本町2丁目1-4 プリンス小東山102
TEL 078-784-3939

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:00	○	○	—	○	○	△	—
午後 14:30~19:00	○	○	—	○	○	—	—

△…12:30まで

8 幸田 歯科 医院 院長:幸田 起泰 **P** **フ** **検** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0873 垂水区青山台2丁目17-2
TEL 078-752-4711

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	—	○	○	—
午後 14:00~21:00	○	○	○	—	○	△	—

△…17:00まで

20 武藤 歯科 医院 院長:武藤 幸朗 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **マ**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0872 垂水区塩屋町3丁目9-24
TEL 078-751-0880

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 16:00~19:00	○	○	—	○	○	—	—

*予約制(急患随時対応)

9 四宮 歯科 医院 院長:四宮 敬司 **P** **☎** **訪** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0884 垂水区城が山1丁目10-32
TEL 078-753-5355

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~18:30	○	○	—	○	—	—	—

*訪問口腔ケアは行っておりません

21 むらいデンタルクリニック 院長:村井 哲朗 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
 〒655-0854 垂水区桃山台4丁目2-1
 垂水桃山台ビル101
TEL 078-753-8000

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 8:45~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	△	○	△	○	△	—

△火・木…15:30~19:30 △土…13:45~15:30 *休診日 水・木・不・休

10 鈴木 歯科 医院 院長:鈴木 一郎 **P** **☎** **フ** **検** **周**
 一般歯科・矯正歯科・小児歯科
 〒655-0884 垂水区城が山2丁目8-8
TEL 078-751-4100

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~18:00	○	○	○	—	○	—	—

22 元村 歯科 医院 院長:元村 昌平 **P** **☎** **訪** **フ** **検** **周** **マ**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0854 垂水区桃山台3丁目11-10
TEL 078-752-1214

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 8:45~12:45	○	○	—	○	△	△	—
午後 14:45~18:30	○	○	—	○	○	—	—

*受付は診療終了30分前まで *衛生士のみによる訪問口腔ケアは行っておりません △金…12:15まで △土…13:45まで

11 関谷 歯科 医院 院長:関谷幸之助 **P** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0884 垂水区城が山1丁目7-3-103
TEL 078-753-4191

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:30~13:00	○	○	○	—	○	○	—
午後 15:00~19:00	○	○	○	—	○	△	—

△…17:00まで

12 たかとし 歯科 医院 院長:陳 隆俊 **P** **☎** **フ** **検**
 一般歯科・小児歯科
 〒655-0854 垂水区桃山台1丁目11-1
TEL 078-753-5158

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 8:50~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 14:00~19:00	○	○	○	—	○	—	—

オーラルフレイルについて



フレイルとは？

フレイルとは加齢により心身が衰えた状態全般のことであり、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含みます。

超高齢化社会に突入した日本では、生物学的寿命より男性で9年、女性では13年の間、要介護状態であるといわれており、健康寿命をいかに延ばすかが大きな課題となっています。フレイルはしかるべき適切な対応をとることにより機能を戻すことができるといわれています。そこでささいな衰えに早く気づき対応することが大切です。

フレイル予防のための3つの柱は、①栄養（食と口腔機能）②身体活動（運動と社会活動等）③社会参加（就労、余暇活動、ボランティア等）です。

3つの柱をそれぞれ底上げして健康な生活を目指しましょう。

オーラルフレイル（お口の衰え）とは？

オーラルフレイルは、口に関するささいな衰えを放置することによって、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながってしまう一連の現象のことです。口に関するささいな衰えとは以下の6つのような項目があります。

- ① むせる・食べこぼす
- ② 舌が回らない
- ③ 少ししか食べられない
- ④ お口が乾く・ニオイが気になる
- ⑤ 柔らかいものばかり食べる
- ⑥ 自分の歯が少ない・あごの力が弱い

これらのオーラルフレイルは全身のフレイルや身体機能の低下に先立って生じることがわかっています。

放置すると、4年後にはフレイル（心身の活力低下）や要介護状態に2.4倍なりやすいといわれています。

ささいなお口の衰えをそのまま放置することは大変危険です。

オーラルフレイルを早く見つけて、しっかり対応することが大切です。

オーラルフレイル自己チェックをしてみましょう！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> かめない食べ物が増えた | <input type="checkbox"/> 歯の本数が20本未満である |
| <input type="checkbox"/> 食べこぼしが増えた | <input type="checkbox"/> 飲み物などでむせることが増えた |
| <input type="checkbox"/> 最近、滑舌が悪くなったといわれる | <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる |

当てはまる項目があれば、オーラルフレイルが始まっています。
ほうっておくとフレイルや要介護になるため、口や舌の体操などが必要です。

健口体操のすすめ方

- ① 健口体操の前後には、首を左右にゆっくり傾けたり、肩を上下させてストレッチを行います。
- ② 呼吸を整え、唾液をごっくんと飲み込みましょう。
- ③ 口を閉じたまま、頬をふくらましたり、すぼめたりしましょう。
- ④ 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- ⑤ 舌を出して上下左右に動かしてみましょう。
- ⑥ 「パパパ…」 「タタタ…」 「カカカ…」 と発音することで、口の周りの筋肉や舌の機能を向上できます。
- ⑦ 唾液腺マッサージも効果的です。

かかりつけ歯医者さんで、半年に1回は歯と口のチェックを受けましょう！

歯と口の健康への関心が低いと、気づかないうちに歯周病やむし歯となり、治療しないまま歯を失うことで、口の機能（呼吸する、話す、食べる飲み込む等）が低下します。
その結果、食欲低下やバランスの良い食事がとれず、食べる量が減少し、低栄養となりフレイルが進む恐れがあります。歯と口の変化にはやめに気づけるようにしましょう！

オーラルフレイルチェックを受けましょう！

75歳の神戸市民を対象に、神戸市歯科医師会の協力のもと地域の歯科医院において、「オーラルフレイルチェック事業」が行われています。
チェック事業として、歯のかみ合わせ状況、滑舌や飲み込み、口の乾燥などをチェックし、歯科医師や歯科衛生士による指導を行います。チェックの結果、オーラルフレイルと判定された方には、その状況に応じて①動画等での口腔機能トレーニング ②歯科医療機関での治療や指導により、オーラルフレイルの改善を図ります。
さらにフレイル予防の取り組みが必要と判断された場合、あんしんすこやかセンターを通じて、フレイル改善通所サービス等へつなげ、地域で継続的に口腔体操を含めたフレイル改善ができるよう支援していきます。
自分の口の衰えに早く気づき、口の機能の改善を図ることで、必要な栄養を取ることや会話などの社会参加がしやすくなり、心身のフレイル予防へと繋げていきます。

ちょっとだけタメになる話

災害時の命を守るために、口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう

垂水区のみなさん、災害時におけるお口のケアがどれほど大切か、考えたことはありますか？地震や台風など、いつ起こるか分からない災害に備えて、食料や水、避難所の確保はしっかり準備しているかもしれませんが、「口腔ケア」が災害時に命を守る重要な要素であることはあまり知られていないかもしれません。

災害時、特に高齢者の方々が直面するリスクの一つが「誤嚥性肺炎」です。避難生活では口腔ケアが疎かになりやすく、その結果として口の中の細菌が増え、誤嚥（食べ物や唾液が誤って気道に入ること）を引き起こしやすくなります。今回は、なぜ口腔ケアが災害時の誤嚥性肺炎予防に大切なのかをお伝えします。

1 誤嚥性肺炎とは？

誤嚥性肺炎は、食べ物や唾液が食道ではなく気道に入り込み、その中に含まれる細菌が肺に達して炎症を引き起こす病気です。特に高齢者の方は、飲み込む力やむせる反射が弱くなりがちで、誤嚥を起こしやすい状態にあります。

普段は、口の中の細菌が少ないために問題が起きにくいのですが、災害時は歯みがきや口腔ケアが十分にできない状況が続くため、口の中で細菌が繁殖しやすくなります。

この状態で誤嚥が起こると、肺炎のリスクが高まります。特に、体力が落ちている避難生活では、誤嚥性肺炎が命に関わる深刻な問題となることもあります。



2 なぜ災害時に口腔ケアが難しくなるのか？

災害時、断水や避難所での生活が長引くと、歯みがきやうがいをする環境が整っていないことが多くなります。また、ストレスや不安から食欲が減退し、十分な栄養を取れないことで体力が落ち、さらに口腔内の機能も低下します。これにより、口の中が乾燥し、唾液の分泌が減少し、細菌が増えやすい環境が整ってしまいます。

また、高齢者の場合、日常的に誤嚥を繰り返していることがあり、災害時にはそのリスクがさらに増大します。普段から歯周病や虫歯がある場合、口腔内の細菌数が多くなるため、誤嚥が起きた際に細菌が肺に入り、肺炎を引き起こしやすくなります。

災害時の口腔ケアで命を守る

では、災害時に誤嚥性肺炎を防ぐためには、どのような口腔ケアが必要でしょうか？

① 定期的な歯みがきと口の中の清潔を保つこと

避難所や断水時でも、可能な限り歯みがきを続けることが大切です。水が十分でない場合でも、口をすすいだり、口腔内を軽く拭いたりするだけでも細菌の増加を抑えることができます。歯ブラシが使えない場合は、ティッシュやガーゼで歯を拭くだけでも効果があります。

② 唾液の分泌を促す

口の中が乾燥すると細菌が増えやすくなりますので、唾液の分泌を促すことも大切です。ガムを噛んだり、軽く口を動かしたりして唾液を出す習慣を持つと、口腔内を清潔に保ちやすくなります。

③ 口腔体操や軽い運動を行う

避難生活では運動不足になりがちですが、口腔周りの筋肉を動かすことも重要です。「あいうえお」と口を大きく開けて発声するなど、簡単な口腔体操を行うことで、飲み込む力を保ち、誤嚥のリスクを減らすことができます。また、顔や口の筋肉を動かすことで唾液の分泌も促され、自然と口の中が潤います。

④ 日常的な口腔ケアの習慣が重要

災害時に突然ケアを始めるのではなく、平時からの口腔ケアが何よりも大切です。定期的に歯科を受診し、歯周病や虫歯を未然に防ぐことが、災害時に誤嚥性肺炎を防ぐための最も効果的な準備です。特に高齢者の方は、普段から定期的に口腔の状態をチェックし、トラブルがあれば早めに対処しておくことが必要です。

最後に

災害はいつ発生するか分かりませんが、事前の備えがその後の命を守ることに繋がります。お口の健康を守ることは、災害時に避けることのできる命のリスクを減らすための大切なステップです。

普段から口腔ケアに気をつけ、誤嚥性肺炎のリスクを減らして、いざという時に備えましょう。もし不安があれば、ぜひ当会所属歯科医院に相談し、専門的なアドバイスを受けてください。口の健康を保つことが、元気で長生きするための鍵となります。

やってみましょう健口体操！

お口の老化を防いでいつまでも若々しく！

気付かないうちにお口の機能が衰える「オーラルフレイル」は 全身老化の第一歩です

「健口体操」はオーラルフレイルを防ぎ、お口の機能を改善するための体操です。

一度にたくさんするよりも、毎日無理せず続けるほうが効果的です。

奥歯のかみ合わせが失われていたり不完全だと効果が出にくい事が知られています。かかりつけ
歯科医師と相談しながらオーラルフレイルを防ぎましょう！



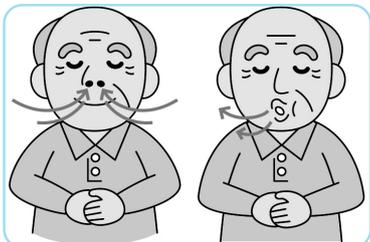
リラックスできる動きやすい服装でおこなってください
体調が悪いときはひかえてください
疾患や障がいがある場合、主治医と相談のうえおこなってください
はじめは少なめの回数から、無理せず続けることが大切です

一般社団法人 兵庫県歯科医師会 作成

1

まずは準備体操から

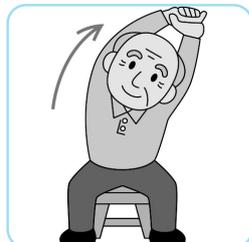
身体をほぐし血流を高めると同時に、呼吸のための筋肉を鍛えます。



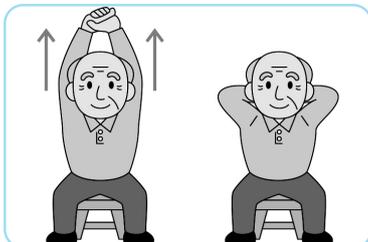
椅子に軽く腰掛けて、上半身を
リラックスさせます。
おなかに手を当てて、ゆっくりと
深呼吸を 5～6 回。お腹で息を
することを意識してください。
腹式呼吸で肺機能をアップします。



上半身を左右に
しっかり 5～6 回
ずつひねります。
身体の軸を意識して！
左右それぞれ 2～3 回



手を組みながら背伸び
して大きく息を吸い込み
ます。ゆっくりと息を吐き
ながらそのまま左右に倒し
こみ、脇をしっかり伸ばし
ます。息を吐き切ったら
息を吸いながら身体を戻
します。左右にそれぞれ
2～3 回！

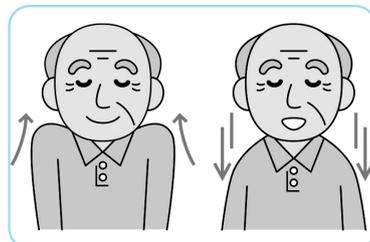


両手を組んでバンザイをします。
その後、両手を首の後ろにおろし
ます。
脇をしっかり開いて 5～6 回！

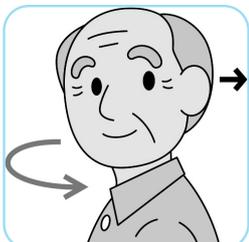
2

首の運動

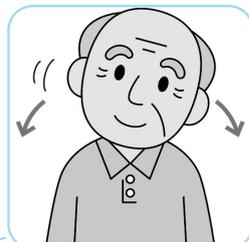
首の筋肉はかみ合わせにとっても大切な働きをします。



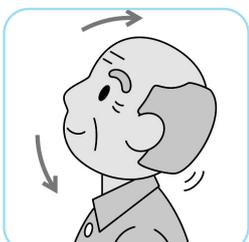
鼻から息を吸いながら、肩を
すぼめて思いきり上げます。
次に口から息を吐きながら、肩をス
トンと落とします。
肩のほぐれることを意識しながら
5～6 回！



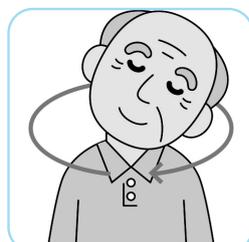
振り向くように
ゆっくり首を左右に
2～3 回ずつ。
後ろを見るように意
識して！



左右それぞれ 2～3
回ずつゆっくり首を
傾ける。
筋肉の動きを意識
して！



ゆっくりと、真上と
おへそを交互に見る。
それぞれ 2～3 回
ずつ。



ゆっくりと首を回して、
右回り左回り交互に
それぞれ 2～3 回
ずつ。

3

のみこみ運動

のみこむ力をアップします。

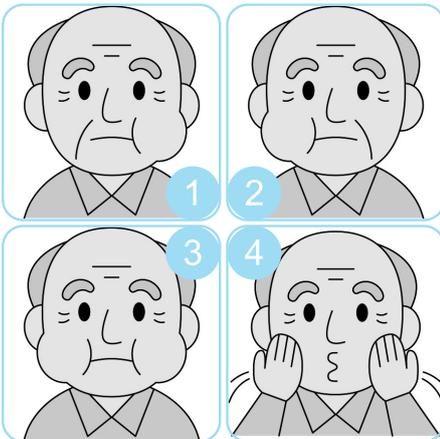


息を整え、大きく口をあけてから口を閉じ、唾液を続けて2回「ゴクン！」と飲み込みます。嚥下障害（飲み込みにくさ）や誤嚥（むせ）を改善し嚥下能力を高めます。

5

ほほふくらし運動

ほほの運動能力を向上します。

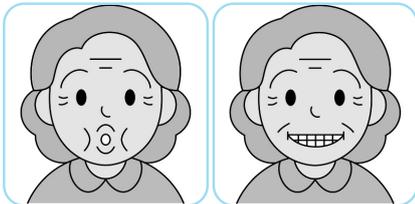


左のほほをふくらませ、次に右のほほをふくらませ、両方をふくらませたら最後に両手で大きな音が出るようにほほを押しつぶします。
セットで2～3回！
咀嚼機能、食べこぼしを改善します。

8

ウーイー運動

口唇閉鎖力を向上します。

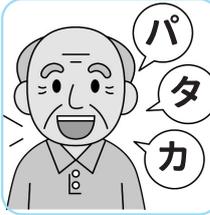


唇をおもいきりすぼめて突き出し、「うー」と力をこめます。
口角を左右に大きく引き、「イー」と力をこめます。
唇の動きが向上し、食べこぼしや発音機能が改善します。

4

発声運動

唇、舌の運動能力をアップします。



大きく息を吸って「パパパ…」
「タタタ…」
「カカカ…」
と連続で大きく発音します。慣れたらできるだけ早く発音してみましょう。

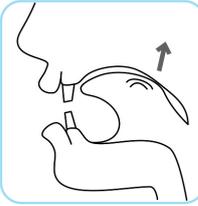


「パ」「タ」「カ」はそれぞれ、唇、舌先、舌の付け根の機能を強化します。構音障害や嚥下障害、咀嚼機能、食べこぼしを改善します。

6

口蓋閉鎖運動

飲み込み能力をきたえます。

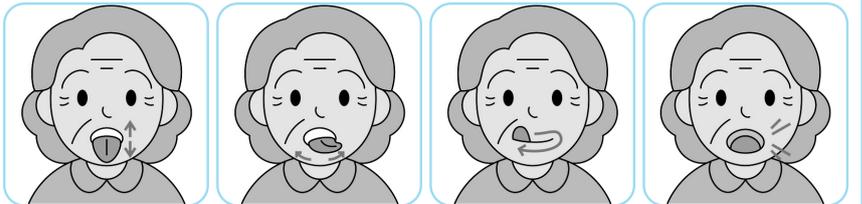


舌を口蓋（口の天井部分）に強く押し付け2秒そのまま。続いて舌の付け根部分を口蓋の後端へ、後ろ上方に強く押し付けるように3秒間。
のどをふさぐイメージで、舌をしっかりと押し付けるように行ってください。
スムーズに飲み込む力を鍛えます。

7

舌まわし運動

舌の動きを改善し、嚥下機能や発音機能を改善します。



舌を突き出し、大きく上下に動かす。

舌先を左右に大きく動かす。

舌先で唇をぐるっと一周なめる。

大きな音が出るように舌打ちをします。右回り左回り1回ずつセットを2～3回！

9

唾液腺マッサージ

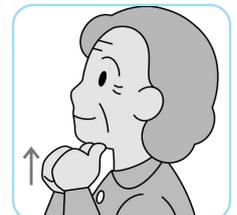
唾液の分泌を促進します。軽い力で行いましょう。

**耳下腺マッサージ**

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、耳の下にあごの骨の縁から上あごの奥歯のあたりへ前へ向かってマッサージ。

**顎下腺マッサージ**

親指をあごの「えら」の内側の柔らかい部分に当て、「えら」の角～耳の下まで優しくマッサージ。

**舌下腺マッサージ**

左右の親指をそろえ、おとがいの下をマッサージ。舌の下側を顎の下からさわるイメージで。

定期的に歯科医のチェックと指導を受けましょう。
かかりつけ歯科医をもち、二人三脚でお口の老化を防ぎましょう。

訪問歯科診療

訪問歯科とは？

ご自宅や・施設にて加齢や疾病、または心身の障がいなどで一般歯科診療所にご通院が困難な方に歯科保健サービスを提供することにより、寝たきり者等のお口の中のトラブルの解決と健康保持に努めるとともに、広く区民の健康維持のお手伝いをさせていただきます。

患者様は、当日のお体の状態やご気分の状態に合わせてながら歯科治療や専門的口腔ケアを受けることができます。

訪問歯科診療について

ご自身の口からおいしく食べる事は、在宅（施設・病院）で療養を受けておられる方々の大きな楽しみの一つに挙げられています。

この為には歯科治療に加え口腔機能、摂食・嚥下機能が十分に働く事も重要となります。

また口腔ケアが十分に行われる事により口腔内の状況の改善のみならず、誤嚥性肺炎の減少、栄養状態の改善により褥瘡の軽減、表情が豊かになるなど身体的にも精神的にも向上の期待があるとされています。

訪問歯科診療は、ご自宅・病院・施設を訪問し、必要・ご希望に応じた歯科治療・口腔ケアを行います。

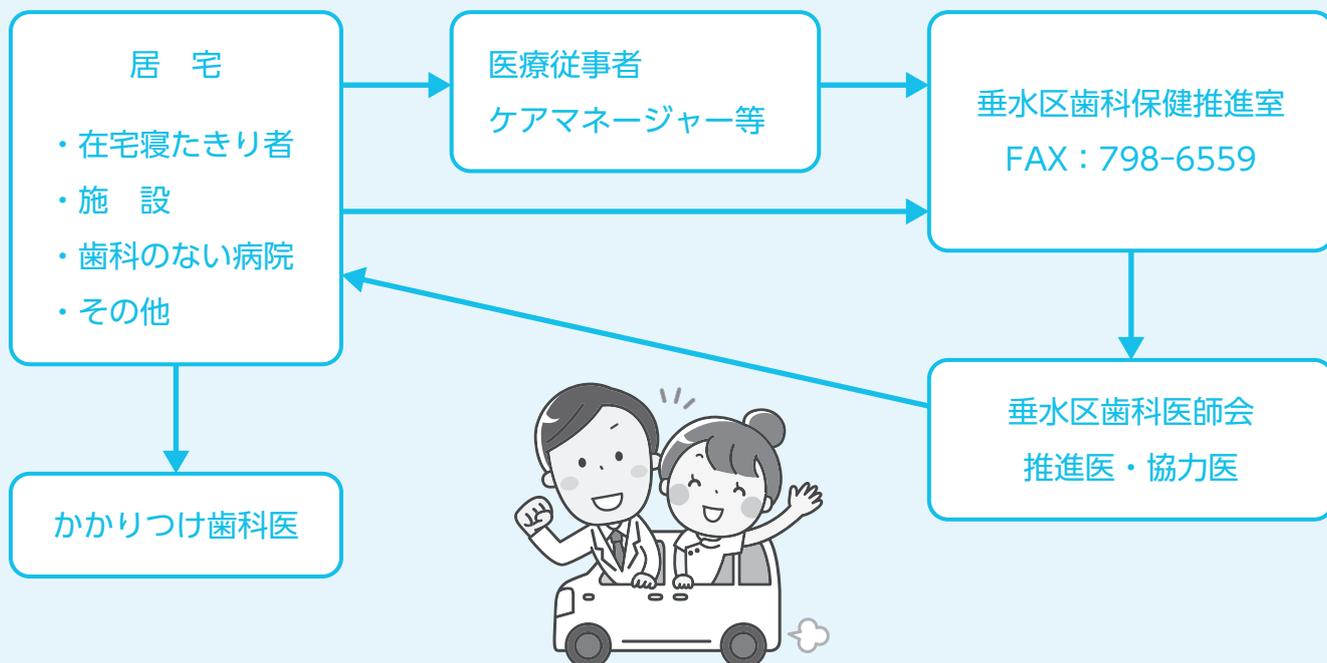
診療のお申し込み

診療を希望する方またはその家族が直接かかりつけの歯科医院にご相談ください。

かかりつけ歯科医が無い場合やかかりつけ歯科医が訪問歯科診療対応していない場合は、ケアマネージャーを通じて垂水区歯科保健推進室へお申し込みください。

また、FAXでお申し込みの場合は、ケアマネージャーを通じて訪問歯科診療連絡票に必要事項をご記入の上垂水区歯科保健推進室（FAX:078-798-6559）までお送りください。

訪問歯科診療の流れ



訪問歯科診療対応歯科医院

診療所名	住所	電話
あかまつ歯科クリニック	舞多聞西1-27-19	754-6174
赤松歯科医院	つつじが丘4-5-1	705-3136
石上歯科クリニック	舞多聞東1-9-6	783-6480
イワタ歯科医院	舞子台3-13-1	783-1463
宇都宮歯科クリニック	星が丘1-1-98	709-0118
大口歯科医院	瑞ヶ丘9-10	707-0118
おおの歯科・矯正歯科	野田通8-25	220-4929
大前歯科医院	西舞子3-1-29	783-0806
おおもり歯科医院	西舞子2-13-29	787-2500
大山歯科クリニック	桃山台6-1499-2	754-0841
オレンジ歯科クリニック	千鳥が丘3-19-12-1F	707-9522
梶歯科医院	天ノ下町1-1 ウエステ垂水A棟223号	707-2735
かみお歯科医院	清玄町32-8	753-0053
木下歯科医院	上高丸1-10-15	707-1300
きむら歯科医院	狩口台7-1-27	784-6199
清瀬歯科医院	歌敷山4-1-19-1	785-2002
けん歯科クリニック	星陵台1-4-8-201	784-8810
こんどう歯科	野田通4-3	707-4378
近藤歯科クリニック	舞多聞東3-2-22	783-2221
四宮歯科医院	城が山1-10-32	753-5355
春藤歯科医院	舞子台6-10-3	782-8241
杉本歯科クリニック	平磯4-4-7-101	706-3781
Sora Dental Clinic	小束台868-1129	797-8241
たかだ歯科クリニック	日向2-2-4 垂水日向ビル3F	707-2675
高橋歯科	美山台1-9-74	752-0002
田口歯科医院	東舞子町10-1-114 ティオ舞子114号	783-5959
田村歯科	潮見が丘2-1-28	707-0226
中津歯科医院	本多聞6-22-50	784-7888
難波歯科医院	霞ヶ丘1-3-14	707-0132
沼田歯科医院	舞子台8-7-6 長浜ビル2F	784-5718
ひで歯科医院	小束山5-2-5	795-4182
藤原歯科医院	学が丘1-14-1	787-8755
ブランチ神戸おとなこども歯科	小束山手2丁目2-1 ブランチ神戸学園都市内	798-6000
本多歯科医院	旭が丘3-15-27	707-3049
まつさか歯科医院	塩屋北町3-6-23	753-0118
水谷歯科クリニック	名谷町字横尾1786-1 セントラルコート名谷1F	704-5455
南歯科クリニック	天ノ下町5-28 小林ビル102	704-5711
武藤歯科医院	塩屋町3-9-24	751-0880
むらいデンタルクリニック	桃山台4-2-1 垂水桃山台ビル101	753-8000
元村歯科医院	桃山台3-11-10	752-1214
もりがみ歯科	陸ノ町1-5 上田ビル3F	705-3937
やまさき歯科医院	西舞子2-12-53 サンマリン舞子201号室	785-0020
由良歯科医院	向陽2-6-23	705-0418
よしの歯科	舞多聞西6-1-1 舞多聞100年の杜 メディカルモール2F	787-3918

くれぐれも番号をお間違えないようにお願いいたします

取扱い注意

訪問歯科診療連絡票

申込日 年 月 日

ふりがな	性別			男	・	女
患者氏名	生年月日	明・大・昭・平	年	月	日	
住所または訪問先	電話 ()			-		
主たる介護者	氏名:	(続柄)	電話 ()	-		
緊急連絡先	氏名:	(続柄)	電話 ()	-		
主訴	・歯が痛い ・歯が欠けた ・歯ぐきが (・痛い ・腫れている ・出血している) ・入歯が壊れた ・入歯の具合が悪い ・入歯を新しく作りたい ・被せたものや詰めたものが取れた ・口腔ケア希望 ・その他 ()					
歯科医院に通院できない理由						
医療保険の種類	・国民健康保険 (本人・家族) ・社会保険 (本人・家族) ・後期高齢者 ・生活保護 ・その他					
訪問希望の曜日・時間	・曜日 () ・時間 ()					
かかりつけ歯科医	歯科医院名:	最近受診した日	年	月	日	
主治医	病院・医院名:	電話	()	-		
	担当医師名:	F A X	()	-		
既往歴及び現在かかっている疾患	・脳血管障害 ・心疾患 ・高血圧 ・骨折 ・糖尿病 ・肝炎 ・腎不全 (透析) ・その他感染症 () ・その他 ()					
要介護度	要支援 1 ・ 2	要介護 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5				
患者さんの状態	・寝たきり ・寝たり起きたり (15分程度座れる) ・車椅子等で移動できる (自力・介助)					
座位保持	・できる ・自分で支えれば可 ・支えが必要 ・できない					
移乗	・介助されていない ・見守り等 ・一部介助 ・全介助					
移動	・介助されていない ・見守り等 ・一部介助 ・全介助					
認知症高齢者の日常生活自立度	自立 ・ I ・ II a ・ II b ・ III a ・ III b ・ IV ・ M					
特記事項						

*この用紙を記入くださった方 (連絡票に記載された個人情報には目的以外には使用いたしません。)

氏名	続柄
電話	所属事業所名:
F A X	職種名:

ご注意

- ・太枠 (一) で囲った部分は、必ずご記入ください。
- ・細枠 (一) で囲った部分は、わかる範囲でご記入ください。
- ・薬を飲んでいる場合は、お薬手帳のコピーを添付してください。
- ・患者さんの状態によっては、訪問歯科診療の適応ができない場合もあります。

【関係者の皆様へ】 *個人情報の取り扱いには十分ご注意ください。