

# 健康百科

## 歯を失う原因の第1位!

歯周病とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が繁殖し、歯茎に炎症が起こる病気です。歯周病になると、口臭・口の渇き・歯茎の腫れ・出血などの症状が起こりますが、自覚症状が乏しいため気付いた時には重症化していることが少なくありません。日本人が歯を失う原因の約3割は虫歯で、約4割が歯周病です。さらに、歯周病菌が血管の中に入り込むと、糖尿病や肺炎、心臓病、認知症などさまざまな病気につながる危険があります。

## 歯周病を予防して健康な毎日を

### ①毎日の歯磨きをしっかり行う

「食べたら磨く」を基本に、就寝中は特に唾液の分泌が減り細菌が繁殖しやすいため、寝る前の歯磨きは丁寧に行いましょう。歯と歯の間は歯垢がたま

## 歯周病について

りやすいため、歯間ブラシやデンタルフロスも積極的に使用しましょう。

### ②定期的に検診とケアを受ける

半年に一度ほど歯医者を受診し、定期的な歯科検診と、歯垢除去やお口の中の清掃を受けましょう。

### ③禁煙にチャレンジ

喫煙者は非喫煙者と比べて3～8倍歯周病にかかりやすくなるといわれています。喫煙習慣のある人は禁煙にチャレンジしましょう。

### ④免疫力を高める生活習慣

歯周病は細菌による感染症です。栄養バランスの取れた食事をし、規則正しい生活や十分な睡眠、疲れやストレスをためない生活を心掛けましょう。

歯周病もほかの病気と同様に予防が大切になります。歯周病予防を行い、全身の健康を守りましょう。

健康づくり課

## 高齢者叙勲

### 瑞宝小綬章

久保木明さん  
(88歳、中央町)  
元古河第三高等学校長



### 瑞宝双光章

青柳文逸さん  
(88歳、本町)  
元上辺見小学校長



## 総務大臣表彰

今井輝勝さん  
(77歳、中田)  
令和2年国勢調査(調査員)

## 経済産業大臣表彰

諏訪洋子さん  
(78歳、小堤)  
構造統計調査

## 11月は児童虐待防止推進月間です

「虐待かもしれない」「子育てに苦労しているようだ」「子育てに疲れた。誰かに話を聞いてほしい」「イライラして、つい子どもに手が出てしまう」など、親子関係について心配や不安を感じたら、迷わず通告や相談をお願いします。匿名での相談も可能です。相談内容や通告をした人のプライバシーは保護されます。

【問】☎子育て包括支援課Tel48-6884



虐待かも?と思ったらすぐにご連絡ください  
あなたの電話で救われる子どもがいます

### 相談はこちらへ

|                    |                                    |
|--------------------|------------------------------------|
| ☎子育て包括支援課          | Tel48-6884<br>(平日: 8時30分~17時15分)   |
| 古河警察署(生活安全課)       | Tel30-0110                         |
| 筑西児童相談所(筑西市)       | Tel0296-24-1614<br>(平日: 8時30分~17時) |
| いばらき虐待防止<br>ホットライン | Tel0293-22-0293<br>(24時間対応)        |
| 虐待・DVIほっとLINE      |                                    |

## こがキラPhotoクラブ

## 私のオススメ!!

関戸にある石造宝塔という市の指定文化財です。石造りなのに屋根の垂木まで表現していて、造るのがすごく大変そう! 両親の供養に建てたと彫ってあります。

平安時代から鎌倉時代頃に造られたそうで、字が彫ってある宝塔では日本一古い可能性があるそうです! これからも大切にしていきたいですね。

## 後世まで伝えたい貴重な文化財

## 関戸の石造宝塔



【施設概要】  
住所: 関戸906-1



こがキラメンバー ジョーダイ