

健康百科

「8020・6424」という言葉を知っていますか？これは、80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保とうという歯の健康づくりの目標です。

歯を失う原因の第1位は歯周病

歯周病は、口の中の細菌が原因で歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状では歯ぐきの腫れや出血、末期になると歯が抜け落ちてしまうことがあります。

歯周病は生活習慣病のひとつです！

歯周病が重症化すると、歯と歯ぐきの間から細菌が血管内へ侵入し、全身の健康に影響することもあります。特に糖尿病とは関係が深く、歯周病を治療することが血糖値の改善につながるということが明らかになっています。また、歯周病菌に

お口から始める健康づくり ～歯周病を予防しよう～

より血栓が起こりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などにかかるリスクが高まるといわれています。

歯周病を予防するために

爪やつまようじで歯の表面をこすると、白いものが付くことがあります。これが歯垢であり、1mg中には1億個以上の虫歯菌や歯周病菌が住み着くといわれています。口を菌の温床にさせないためには、毎日のブラッシングがとても重要です。さらに、かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受けることで、自覚症状の少ない歯周病を早期発見できます。

歯科医や歯科衛生士などが指導するケア方法を参考に、歯周病になりにくい環境を整え、毎日のセルフケアでお口の健康を維持していきましょう。

健康づくり課

6月1日～7日は水道週間です

水道週間スローガン「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」

普段何気なく使っている水道水。蛇口をひねるだけで、必要なだけ水が出るということが当たり前だと思いませんか。水は限りある「大切な資源」です。水道週間を機会に、水の大切さについて考えてみましょう。

【問】☎水道課Tel76-1511

市の水道の現状

古河市の水道水は、思川(約77%)や地下水など(約23%)を水源とし、1日平均約4,500万リットルを皆さんにお届けしています。古河・総和地区は、約97%を思川から取水しています。

取水については「思川開発事業」に参画することを前提に、暫定的な許可を受けていますが、渇水時には取水制限を受ける可能性があります。

皆さんに安定して水道水をお届けするため、市では安定水利権の確保を目指していきます。

節水にご協力を

暑い時期になると水の使用量が増えて、水不足になる可能性があります。皆さんが節水を心掛けることで大切な資源が守られます。

家計の負担軽減にもつながりますので、普段からの節水にご協力ください。

■蛇口の開け閉めはこまめに

蛇口やシャワーは、1分間で約12リットルの水が流れ出てしまいます。水を流したままにせず、コップに注いで歯磨きをしたり、食器の付け置き洗いをしたりしましょう。

■水の再利用を

お風呂の残り湯を洗濯や掃除、散水に利用しましょう。

～思川開発事業とは～

治水や安定した水の供給のために南摩ダム(栃木県鹿沼市)を建設するもので、令和6年度の完成を予定しています。古河市では、完成の翌年度から23年間にわたりダム建設負担金を支払うこととなります。

1年前の出来事

家においてもお出かけ気分が味わえるよう、1年前に撮影した市の風景やイベントの写真をお届けします。



春の叙勲

旭日小綬章



山腰進さん
(81歳、尾崎)
元市議会議員

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章



知久秀夫さん
(66歳、東山田)
元消防団長

瑞宝双光章



石塚徹さん
(61歳、けやき平)
元三等空佐

全国大会表彰

高円宮杯JFA第31回
全日本U-15サッカー選手権大会

3位：櫻井稜
(大宮アルディージャU15)

