

健康百科

皆さんは、お口の健康について意識していますか？ お口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。虫歯や歯周病予防に取り組み、生き生きとした毎日を過ごしましょう。

虫歯とは

虫歯は歯垢(プラーク)の中の細菌が作り出す酸によって歯が溶ける疾患で、放っておくと歯が痛くなったり、ぐらついて抜けたりしてしまいます。歯を失うことで食事内容が偏ったり、お口の中が汚れやすくなったりするなど、さまざまなトラブルを引き起こします。

歯周病とは

歯周病は歯垢の中にいる細菌等が引き起こす疾患で、歯茎に炎症を起こし、少しずつ歯周組織を壊し

お口の健康、意識していますか？

ていきます。初期の段階では自覚症状はほとんどありません。重症になると歯を失う原因になるだけでなく、誤嚥性肺炎や狭心症、心筋梗塞、糖尿病、早産、低体重児の出産などにも関係していると言われています。

セルフケアとプロのケア

歯周病や虫歯を予防し、お口の健康を守るためには、毎日の歯磨きなど自分で行うケアが重要になります。また、歯科医院で受けるプロのケアも効果的です。歯磨きを丁寧に行っても、磨き方の癖が原因で汚れが残ってしまう場合があります。毎日のブラッシングとデンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間ケア、フッ素入りの歯磨き剤等の使用に加え、かかりつけの歯科医院を持ち、定期健診を受けるようにしましょう。

【問】 ☎健康づくり課Tel.48-6883

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

全日本チャンピオンを多数輩出する空手道場です。身体的なトレーニングだけでなく、忍耐力や自信が付き、勇気も育まれます。私の息子も1年前に入門しましたが、少しずつ成長していく姿を間近で見ることができ、とても感動しました。

子どもたちが心身の健康や礼儀の大切さを学ぶにはぴったりの場所です。

心と体を強くする 極真空手 古河本部道場



【道場概要】

住所：幸町20-7
電話：31-6510



詳細はこちら



こがキラメンバー Candy

全国大会出場

第57回全国道場少年剣道大会

【小学生の部】

古谷燈和さん、長崎巴那さん、新井翼苒さん(総和剣道クラブ)

第45回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会

【野球】

鹿倉順平さん、小岩大河さん、牧内志生さん、大曾根生夢さん、館野斗麻さん、根岸輝向さん、金子恭大さん、宇都木豊さん、松本孝大さん、有村蒼真さん、三田隆介さん(上辺見ファイターズ 野球スポーツ少年団)

文部科学大臣杯 第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会

【小学5年生女子形の部】

染野朱音さん(茨城三和支部青雲塾誠空会)

2023年度全国高等学校ゴルフ選手権大会

【ゴルフ】

須田信乃介さん(栃木高等学校)

第23回全日本少年少女空手道選手権大会

【4年男子組手】

長沼来さん(古河第六小学校)

第63回全国中学校水泳競技大会

【女子200m・400m自由形】

中澤桃菜さん(古河第三中学校)

2023年度全日本6人制バレーボールクラブカップ男子選手権大会

【6人制バレーボール】

秋庭守さん、本間政一さん、岩本雅道さん、江原知樹さん、爲我井勇磨さん、秋庭卓矢さん、永嶋宏徳さん、加藤健人さん、秋庭翔さん(BIG1)

第40回記念全日本少年軟式野球大会 ENEOSトーナメント

【茨城県西選抜】

井崎健裕さん、丸山瑠星さん、茂木拓己さん(総和南中学校)

第45回全日本レディース決勝大会

【ソフトテニス】

高橋枝里香さん(古河クラブ)

第50回全日本中学校陸上競技選手権大会

【男子棒高跳】

ワニガスングラ ルスランさん(総和南中学校)

【女子100mハードル】

香取奈摘さん、廣田ひかりさん(三和中学校)

第99回日本学生選挙権水泳競技大会

【男子50m自由形】

忍田尊さん(新潟医療福祉大学)

鹿児島特別国民体育大会水泳競技大会

【男子成年フリーリレー4×50m】

忍田尊さん(茨城県)

表彰

第50回全日本中学校陸上競技選手権大会



【1位：女子100mハードル】

香取奈摘さん
(三和中学校)

第40回記念全日本少年軟式野球大会 ENEOSトーナメント



【3位：茨城県西選抜】

井崎健裕さん、丸山瑠星さん、茂木拓己さん
(総和南中学校)