

健康百科

子どもの歯(乳歯)は、大人の歯(永久歯)に比べてエナメル質が薄く、酸に弱いのが特徴です。そのため、食べ残しなどの少しの汚れでも、虫歯が進行しやすい特徴があります。

虫歯予防のポイント

①おやつと飲み物の習慣に気をつけましょう

チョコレート、ジュースなど糖分を多く含む食品や、キャラメルやグミなど歯に付きやすい食品は、虫歯のリスクを高めるため注意が必要です。また、量や回数を決めて、長時間ダラダラ食べ続けたり飲み続けたりしないようにすることが大切です。

②食後はしっかり歯磨きをしましょう

毎食後、特に寝る前はしっかり磨くことが大切です。食後すぐに磨けない時には水やお茶を飲ませ、口の中をさっぱりさせることも効果的です。子どもは歯磨きが苦手なことが多く、磨き残しをしやすい

子どもの虫歯予防のポイント

ため、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期の小学生までは、仕上げ磨きを行うと良いでしょう。

③フッ素を上手に取り入れましょう

フッ素は、虫歯になりにくい強い歯を作る働きがあります。年齢に応じた濃度のフッ素が含まれた歯磨き粉を使うほか、歯科医院でのフッ素塗布も効果的です。

④定期的に歯科検診を受けましょう

虫歯を未然に防ぐために、歯が痛くなる前に歯科医院を受診することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を習慣化することで、早期発見・予防につながります。

乳幼児期の口腔ケアは「続けること」が肝心です。日々の小さな習慣の積み重ねで、虫歯を予防しましょう。



虫歯を防ぐ食習慣

【問】子育て包括支援課Tel48-6881

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

古河消防署の隣にある、赤いレンガの外壁が特徴的なラーメン屋さんです。地元の人に愛され、店内はいつも満席。壁にはオススメの料理やセットメニューが貼られ、食欲をそそります。

カウンター席に加えて広いお座敷もあり、小さなお子さま連れでも気兼ねなく食事を楽しめる空間が広がっています。

美味しすぎて、リピート確定！ 麺処 中むら



【店舗概要】

営業時間：11時30分～14時30分、17時30分～22時
住所：中田1692-1
定休日：水曜日
Tel48-0533



こがキラメンバー るんたん

(仮称)古河市新公会堂・未来産業用地(大堤地区)開発事業審査委員会が開催されました

市では、(仮称)古河市新公会堂および大堤地区の開発事業について、一体的に整備・運営を行う民間事業者を選定することを目的とした審査委員会を設置しました。審査委員会では、実施方針や要求水準書、募集要項、選定基準、募集に応募した事業者などの審査や評価が行われています。

【問】総プロジェクト推進課Tel92-3111



第3回審査委員会

8月3日に第3回審査委員会が開催され、募集要項や選定基準の審議が行われました。

審議の結果、いただいた答申を踏まえ、(仮称)古河市新公会堂整備・運営事業を特定事業として選定したため、民間資金や民間ノウハウなどを活用するPFI(BTO方式)にて実施します。

特定事業の選定の詳細は、市ホームページをご覧ください。



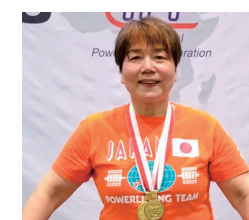
▲川崎委員長を中心に募集要項などについて審議を行う審査委員

世界・全国大会出場

IPF2026年世界クラシック・エクイップベンチプレス選手権大会



【優勝：女子57kg級マスターズⅠ】
上原麻衣さん
(PRETTY GUNS)



【優勝：女子76kg級マスターズⅡ】
櫻井美幸さん
(PRETTY GUNS)

第42回全国高等学校簿記競技大会

【個人の部】

川本歩音さん(古河第一高等学校)

第38回全国高等学校情報処理競技大会

【団体】

倉内柚樹さん、岡田麻央さん、山本柊斗さん、村田漣さん(古河第一高等学校)

第73回全国高等学校ビジネス計算競技大会

【個人総合競技(珠算競技)】

福重奏羽さん、源田愛侖さん(古河第一高等学校)

【個人総合競技(電卓競技)】

川本歩音さん(古河第一高等学校)

第48回JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会

【10歳以下男子50mバタフライ】

齊藤源さん(イトマン古河)

第102回日本選手権水泳競技大会

【女子100m・200m平泳ぎ、女子400m個人メドレー】

中澤心暖さん(あかやまSS)

【女子200mバタフライ】

齋藤海遥さん(あかやまSS)

全農杯2026年全日本卓球選手権大会(ホープス・カブ・バンビの部)

【ホープス女子シングルの部】

柳詩花さん(ちいたく)