

## はじめてようー! 歯と口の健康づくり

みなさんは普段からおいしく食事ができていますか。歯の調子が悪くて食べ物がかみにくくなった等の経験はありませんか。

歯や口の状態は、食事の他、発音や顔つき、糖尿病などの生活習慣病にも関連しており、私たちの生活に大きく関係しています。

歯を失う一番の原因は「歯周病」です。歯周病は、歯肉などの炎症により、歯を支えている歯ぐきや骨が破壊され、歯を支えていることができなくなり、抜け落ちてしまつ病気です。歯周病は30代以上では8割の方がかかっているといわれ、とても身近な病気です。歯周病の発症・進行には、歯周病菌のほか、喫煙、年齢、糖尿病、肥満、生活習慣の乱れなども関連しています。

歯周病は口の中だけの病気ではなく、炎症を起こした歯ぐきから歯周病菌が血液の中に入り込み、全身の健康にも影響を及ぼします。歯周病の予防には、生活習慣を見直すとともに、自分で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアを続けていくことが大切です。

フケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアを続けていくことが大切です。

\*セルフケア

・ 日常の歯磨き

(歯間ブラシやデンタルフロ

スの活用は効果的です)

・ 禁煙

・ 食生活

・ ストレスの軽減 など

\*プロフェッショナルケア

・ 歯科医院での定期的な歯のチェックとクリーニング

・ セルフケアの専門的指導

茨城県では、昨年の秋に「茨城

県歯と口腔の健康づくり8020

・ 6424推進条例」を作成し、

歯の健康づくりを推進しています。

条例の中に、「県民は歯と口腔の健康づくりに関する知識及び理解を

深めるよう努めるものとする」と

いう県民の役割が明記されました。

今日からセルフケアに取り組み、

歯と口の健康づくりを実践していき

きましょう!

(健康福祉課 保健師)

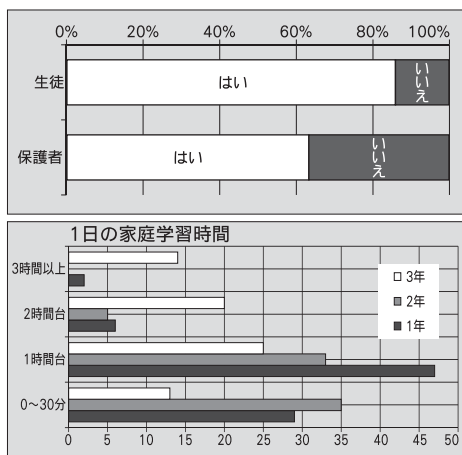
## 学校コーナー

### 学校評価の結果をお知らせします

五霞中学校

本校では、「学力の向上」・「豊かな人間性」・「心身の健康」を柱として教育活動に取り組んできました。今年度の学校評価の結果から、保護者・生徒のアンケート結果の一部を紹介します。

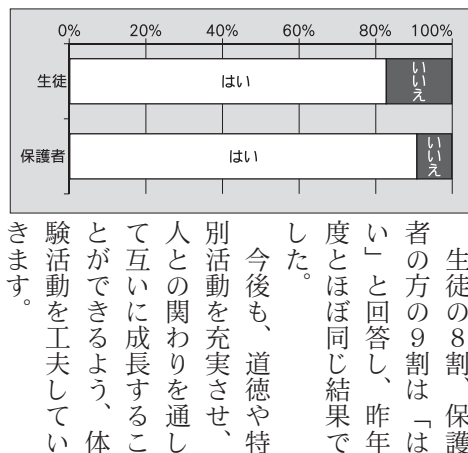
① 自分から進んで学習しようとしているか。



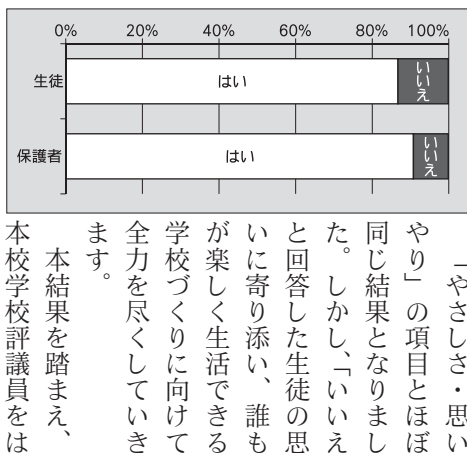
生徒よりも保護者の方が厳しくみています。生徒の回答は全校平均を表していますが、学年間を比較すると上学年ほど「はい」が多くなっています。家庭学習時間の内訳を見ると保護者の方々の評価が的確であるように感じられます。今後も、生徒一人一人がわかる喜び

を味わうことができ、学習意欲の向上につながるよう、指導方法の改善に努めていきます。

② やさしさや思いやりの心で接しているか。



③ 学校生活に満足し、進んで登校しているか。



じめ、保護者、地域の皆様のご意見をもとに、来年度の教育活動の充実にかしていきたくと考えております。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
● 町長(直通)  
FAX (84) 1550  
● 企画財政課広報担当  
☎ (84) 1111(内線221)

3月の納税 納期限 3月31日(木)です

後期高齢者医療保険料 随時 町民税務課 税務 G 内線253

保 育 料 3 月 分 健康福祉課 社会福祉G 内線237

人口と世帯 (2月1日現在)

総人口 9,520人(+10)

男 4,774人(+2)

女 4,746人(+8)

世帯数 3,054世帯(+12)

※( )内は前月比