

歯と口腔の健康について

ハチマルニイマル・ロフコニイロン
8020・6424運動を「ご存じ」ですか。80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保つという運動です。6424は茨城県独自の中間目標で「むし歯にしない」の意味もあります。

歯と口腔の健康づくり11か条

(第2次健康いばらき21プランより)

- ・1日1回は10分くらいの「いい歯」な歯みがきをしましょう。
- ・フッ化物配合歯磨き剤を使いましょう。
- ・定期的なフッ化物塗布を受けましょう。
- ・かかりつけの歯科医をもちましょう。
- ・半年に1回は定期歯科検診を受けましょう。
- ・歯石除去や歯のクリーニングを受けましょう。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間をきれいにしましょう。
- ・お口の食べる働きや飲み込みの機能をよくするため、お口の体操をしましょう。
- ・禁煙にチャレンジして、歯周病を予防しましょう。

・みんなで8020・6424運動を広げましょう。

歯と口腔が健康ならよく噛むことができ、会話を楽しむことができます。また糖尿病などの生活習慣病の予防・改善や寝たきり予防になります。歯が健康なら体も健康になりますね。

保健センターでは口腔機能検査を年1回実施しています。費用は無料です。内容は①問診②だ液による歯周病検査③ガムによる噛む力の検査です。これらにより口の働き(口腔機能)を検査します。

平成28年度の検査は30歳代から70歳代まで29の方が受けました。検査結果は次のとおりです。

◇ガム検査判定：噛めている55%、噛めていない45%

◇総合判定：青信号3% (異常なし) 1人、黄信号17% (軽度の歯周病) 5人、赤信号80% (歯周病の進行) 10人、噛む力が弱い2人、歯周病の進行・噛む力の弱い11人

※判定を信号機に例えています。今年度も口腔機能検査を実施予定です。日程が決まりましたら広報等でお知らせしますので歯の健康のためぜひ、「ご利用ください。」

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

考え・進め 未来へ!

五霞中学校

平成29年度がスタートして2か月が経ちました。今年度は、全生徒184名で、学習や部活動等に精一杯取り組んでいます。五霞中の中心として活躍している生徒会役員の、五霞中に対する「思いや願い」をご紹介します。

◇生徒会が目指す五霞中



平成29年度生徒会本部役員

私は、五霞中生が未来に自主的に前進できるような学校にしたいと考えています。「STEP TO THE FUTURE」これは今年の生徒会スローガンです。未来へ進む五霞中生になるためには、一人一人の目標があることが必要だと思えます。生徒会は、その目標達成の中心として活動し、よりよい五霞中学校を築いていきます。

(会長 飯塚朋仁)

◇最後の総体に向けて

私達五霞中生は、総体に向けて、毎日部活動がんばっています。3年生にとっては、中学校最後の大きな大会となります。各部活動ごとに県西大会

出場・県大会出場等目標をたて、精一杯練習に励んでいます。2年半の努力の成果が出せるよう、全員一致団結してがんばります。

(副会長 中野絵門)



◇「黙働」



私達五霞中生は、給食後の清掃に力を入れています。「床を磨いて心磨こう」を合言葉に、校舎を磨くとともに、自分の心もきれいに磨いています。「黙働」という素晴らしい伝統を受け継ぎ、だれもが気持ちよく生活できるように校舎を磨き、心を磨きます。

(会計 大久保伊織・藤城萌)

◇家庭学習への取組「かすみ賞」

私達五霞中生は、毎日忘れず2ページ以上家庭学習に取り組んでいます。1年間でノート10冊を達成すると「かすみ賞」として、賞状とノート5冊が頂きます。昨年度は、多くの人が熱心に家庭学習に取り組み、「かすみ賞」を達成しました。本年度も「かすみ賞」を目指して、日々家庭学習に取り組んでいます。



(副会長 木村美月・書記 新井拓海)