

みんなで健康！ **80** **20** 運動推進中！  
歳になっても 本以上の歯を保とう！！

**8020運動を知っていますか？**

歯・口の健康は、食事や日常生活の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、心身ともに健康な生活を送るための大切な要素です。

80（はちまる）は80歳という年齢、20（にいまる）は残っている歯の数です。親知らずを除く28本のうち20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるといわれています。つまり、8020運動とは80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

**8020は子どもの頃からスタート**

生涯にわたるお口の健康づくりは胎児期からスタートします。子どもの歯の形成は妊娠中に始まり、お母さん自身の健康や食事配慮は、健康な赤ちゃんを産むためにも、歯のためにも重要です。また、幼児期のむし歯は親が気を付けなくては予防できません。子どもの頃から、虫歯予防の生活習慣が身につけば、大人になってもそれが歯周病の予防にもつながり、やがては8020達成へとつながります。

**第29回 歯っぴいライフ8020受賞者5名にお聞きしました**

歯を残すために、気を付けていることはなんですか？

**星 英夫さん**



★2か月に1回歯医者に行き、歯垢を除去してもらっています。歯磨きは朝起きてから1回と、毎食後にやっています。あと、もともと甘い物が好きじゃないからですが、間食はしません。

**門馬 義男さん**



★1日1回、10分間、上下別々に歯の間をよく磨いています。また、歯間ブラシを使った後に、甘い物は大好きです。

**大和田高男さん**



★朝、晩必ず歯磨きしています。兄弟みんな歯が丈夫です。（小さい頃の食べ物が影響しているのかな？）特にお肉が大好きで、よく噛んで食べています。

**鈴木 常夫さん**

★歯を丁寧に磨き、歯周病にもならないように、丁寧に歯のケアをしています。また、骨粗しょう症予防のためにもカルシウムを摂るように心がけています。

**芳賀 輝美子さん**

★食後は必ず歯間ブラシを使っています。糖尿病予防のためにも、甘い物はできるだけ控えています。半年に1回くらい、定期的に歯科受診をしています。散歩をするなど、適度な運動をしています。集会所の行事にも参加しています。

**歯を失う原因は、むし歯と歯周病**

歯を失う原因の90%は歯周病とむし歯です。一生自分の歯でおいしく食事をするためには、歯周病とむし歯の予防が大切です。

**むし歯**

むし歯の原因は、甘い飲食物、むし歯菌、質の弱い歯の3つの条件がそろったときに、虫歯になります。つまり、甘い飲食物に含まれた糖を、むし歯菌がえさにして、仲間の菌を増やしプラークができます、そのプラークで酸が作られ、酸で歯がとがされ、穴が開いてしまうとむし歯になります。

**歯周病**

歯と歯ぐきの中に歯垢（細菌のかたまり）がたまると歯ぐきに炎症が起きます、そのままにしておくと、炎症はさらに進み、やがて歯を支えている骨までも破壊し、歯が抜けてしまいます。



むし歯や歯周病を予防するためには、食後の正しいブラッシングが大切です。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用すると効果的!!

半年に1度は、定期検診を受けましょう

Information 仙台国税局

2021年度\_国家公務員

**「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ**

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などにおいて、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

●受験資格

- 1 平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの者
- 2 平成12年4月2日以降生まれの者で次に掲げる者
  - (1) 大学を卒業した者および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの者
  - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

●申込み受付期間

令和3年3月26日(金)～令和3年4月7日(水)

●申込み方法

受験申込みはインターネット申込みとする。  
国家公務員試験採用情報NAVI  
(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

●第1次試験日 令和3年6月6日(日)

問 仙台国税局人事第二課試験研修係

☎022-263-1111 (内線3236)

人事院東北事務局 ☎022-221-2022

Information 社団法人 南双広域シルバー人材センター

60歳を過ぎたらシルバー人材センターへ

**シルバー人材センターの会員になろう!!**

60歳以上の健康で働く意欲のあるかたをお待ちしております。特に女性のかた大歓迎です。

シルバー人材センターとは？

60歳以上の知識と経験・技能をもった高齢者の方々の組織です。高齢者にふさわしい仕事(臨時的・短期的・その他軽易な業務)を会員に提供する団体です。

入会申し込みの方法など詳しくは右記までお気軽にお電話下さい。

問 社団法人 南双広域シルバー人材センター

〒979-1112 福島県双葉郡富岡町中央1丁目62

☎0240-23-5240 (本所)

〒979-0514

福島県双葉郡楡葉町大字下小塙字久保田63

☎0240-23-7523 (支所)



Information 福島広域雇用促進支援協議会

厚生労働省福島労働局委託事業「福島雇用促進支援事業」

**福島広域雇用促進支援協議会からのお知らせ**

**【求職者向け】福島県内への就職相談**

あなたのサポーターがここにいる！就職活動についての悩みや不安を相談してみませんか？

【電話相談】【メール相談】にて、相談員が対応します。

●電話 フリーダイヤル 0120-810-650

●受付時間 平日午前9時～正午、午後1時～午後4時30分

●メール ホームページ

(<https://fkkoyou.net/>) の

専用フォームから24時間受付中



**【求職者向け】職場体験実習 “大人のインターンシップ”参加者大募集！**

就職活動に一歩が踏み出せず不安、未経験の職種にチャレンジしてみたいけど自分に合うかわからない…。そんな方、必見!!さまざまな業種の登録事業所から興味のあるお仕事を体験できるチャンスです。求

人票だけではわからない職場を自分で見て、聞いて、やってみる。そんな体験型の就職活動はいかがですか。是非お気軽にお問合せください。\*お申し込み随時受付中！

●体験期間 1～3日

●体験時間 体験先の所定労働時間内(8時間以内)

●体験先 職場体験実習登録事業所

●体験内容 会社見学や事業説明、簡単な業務体験など

働きたいネット 検索

問 福島広域雇用促進支援協議会 広野窓口

(広野町産業振興課内)

☎0240-23-5586

☎0240-23-5587



はたらっこ

