

厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)

分担研究報告書(令和5年度)

「職域での歯科口腔保健を推進するための調査研究」  
事業場および事業場外資源での推進事例を把握するための現地調査  
～住友商事株式会社の事例～

分担研究者 恒石美登里 日本歯科医師会 日本歯科総合研究機構

研究要旨：

近年、働き方改革や一億総活躍社会の実現などの取り組みとともに、過労死やメンタルヘルス、生活習慣病等への意識の高まりにより、労働者の健康確保は非常に重要な課題の一つになっている。2020（令和2）年3月に「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（以下、THP指針という）が大幅に改正された。新THP指針では、歯科医師や歯科衛生士が事業場外資源として実施している事例等も示されたところである。そこで本研究では、企業等における好事例を収集する目的で住友商事株式会社に対してヒアリング調査を実施した。

海外赴任者の多い同社では50年近く企業内歯科診療所を設置し、歯科健診やナッジ理論に基づく歯科口腔保健活動に取り組んでいた。企業自体も2018年以降「イキイキワクワク健康経営宣言」を策定しており、社員が最大限にパフォーマンスを発揮できる心身の健康に重点を置いており、2017年より7年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」に認定されていた。

歯科口腔保健に関する取組としては、①「歯科リテラシー」の向上、②社内イントラ等を利用した歯科保健情報の発信、③海外派遣労働者への歯科保健対策など歯科健診以外でも非常に充実しており、従業員同士や家族等へ歯科リテラシーを向上させる仕組みが考えられており、職域等で進める歯科口腔保健事業のトップランナーの一つに挙げられる事例であった。

## A. 研究目的

近年、働き方改革や一億総活躍社会の実現などの取り組みとともに、過労死やメンタルヘルス、生活習慣病等への意識の高まりにより、労働者の健康確保は非常に重要な課題の一つになっている。2020(令和2)年3月に「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」(以下、THP指針という)が大幅に改正された。新たなTHP指針の健康保持増進対策の基本的考え方には、労働者の健康の保持増進のための具体的措置として、運動指導、メンタルヘルスケア、保健指導、歯科口腔保健指導、栄養指導等が記載された。新指針では、歯科医師や歯科衛生士が事業場外資源として実施している事例等も示されたところである。そこで本研究では、歯科口腔保健の取り組みを長期間にわたり実施している企業の事例についてヒアリング調査を行い、その取り組みを紹介することを目的とした。

## B. 研究方法

### 1. ヒアリング対象事業場の選定

2018~2020年度までの3年間に事業所において歯科口腔保健に関するサービスを継続的に実施しており、今後THP指針に基づく事業の実施の予定のある事業場、またこれと同等もしくはそれ以上と認められる対応がなされている事業場・健康保険組合をヒアリング対象とし、今回のヒアリング対象企業は住友商事株式会社とした。

### 2. 事前情報収集

住友商事株式会社へのヒアリングにあたり、事前に本研究班において策定した共通

の質問項目である「歯科口腔保健サービスを進めるための事例集策定のためのアンケート」を送付し記入を依頼した(表1)。

### 3. ヒアリングの実施

本研究班の中から4名のヒアリング担当者を選定し、ヒアリング実施の10日前にZOOMを用いたオンライン形式にて事前の打ち合わせを行った。ヒアリング当日は、企業側の担当者2名と本研究担当者4名が住友商事株式会社へ伺い対面でヒアリングを実施した。ヒアリングの日程および担当者等の詳細を表2に示した。

#### 《倫理面への配慮》

本研究は東京歯科大学倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号1130)。

## C. 研究結果

ヒアリングの概要は図1に示す。

### 1. 事業場の基本状況

住友商事株式会社は、現在東京都千代田区にある。業種としては卸売業であり、従業員数は5,240名(男女比3:1)、平均年齢は42.7歳である。社内診療所(内科・歯科)が設置されている。事業場内には産業看護職(常勤)7名(うち保健師3名、看護師4名)、人事労務管理部門スタッフ(人事厚生部)12名、常勤産業医2名、非常勤医師14名、常勤歯科医師1名、非常勤歯科医師12名、常勤歯科衛生士6名、常勤放射線技師1名、常勤薬剤師2名、非常勤管理栄養士2名が所属している。活用している事業場外資源は住友商事健康保険組合および歯科については東京医科歯科大学歯学部であった。

## 2. 歯科口腔保健事業に取り組む事になった背景や課題

企業内歯科診療所として、過去から50年近く従業員の口腔の健康を支援している。痛みをとる、口の中の不安や悩みを解消するという企業内歯科診療所の役割に加えて、社員の健康に投資するという住友商事の健康経営宣言から、一次予防を中心とする口腔保健事業に積極的に取り込んでいる。

## 3. 取り組みについての方針の表明(社長メッセージ等)

### 健康経営宣言

住友商事は、社員一人一人が最大限にパフォーマンスを発揮するためには、心身の「健康」が最重要であり、これを基盤としてこそ新たな価値創造を続けていくことができるという考えの下、住友商事グループの「イキイキワクワク健康経営宣言」(2018年9月制定)を策定した。住友商事グループは「イキイキワクワク健康経営宣言」に基づき、グループ各社の実情に応じて取り組みを行っている。

### 社員の健康支援

住友商事では、社内診療所(内科および歯科)を設置して、日々の社員の健康管理を支援している。内科においては、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病や、感染症、肝臓・腎臓・呼吸器などの専門医を擁し、週5日の一般内科外来を開設している。また、生活習慣病予備軍の社員に対して、管理栄養士による栄養指導を実施の上、糖尿病などの専門医や看護師・保健師と連携して、定期的な血液検査を行うなど、継続的にサポートをしている。また、歯科においては、日々の治療に加え、定期歯科健康診断を年に2回実

施し、必要に応じ個別の歯科口腔衛生指導も行っている。そして、月に一度、産業医や労働組合の代表者などからなる衛生委員会を開催し、健康経営に関する取り組みなどについて討議している。

なお、住友商事株式会社は2017年より7年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」に認定されている。

## 4. 歯科口腔保健事業実施のための体制構築の方法

### 1) 事業場内の体制

人事厚生部ヘルスプランニングチームのもとに、住友商事診療所(内科、歯科)を設置している。

### 2) 事業場外資源の活用

住友商事健康保険組合と連携している。また、歯科については東京医歯科大学歯学部から、非常勤や歯科健診時の歯科医師を派遣してもらっている。

## 5. 取り組みの実施計画

### 1) 計画の概要(目的)

歯科診療所の目標は、「歯科リテラシーを向上させる」ことである。そのために、各種事業を通じて、口腔保健活動を推進している。

### 2) スケジュール

- 3月 雇用時歯科健診
- 4月 入社時研修での内科所長、歯科所長による講話
- 6月 前期定期歯科健診
- 8月 健康意識調査(ストレスチェックと同時期に)
- 9月 新入社員口腔保健指導
- 11月 歯周病リスク検査

(郵送唾液潜血検査) ⇒健康保険組合の事業として実施している。

### 12月 後期定期歯科健診

および海外赴任前歯科健診、海外帰任時歯科健診、キャリア採用者雇用時歯科健診、は随時行なっている。また、海外赴任者への歯科講話を毎月実施し、全社員向けの健康経営セミナーを行っている。社内イントラへの情報発信として動画や PDF 媒体での健康情報発信を年に2回、そして、ブログ発信を不定期(2月に1回ペース)に行っている(図2)。

### 3) 実施目標

目標は歯科リテラシーの向上であり、重要課題に関し、年1回の健康意識調査で数字を追っている。

### 6. 取り組みの具体的な内容

従業員の歯科リテラシーを高めるために、さまざまな手段(図3)を用いて、正しい歯科知識と実践方法を啓発している。各種歯科健診では、歯単位の口腔内診査で終わらせず、誰にでも効果的なアドバイスを行う。知識を提供するのではなく、気付き支援を念頭に置いている。健康教育動画(図4)は、短く、わかりやすいこと、PDFでの健康情報発信は簡潔なこと、そしてブログは読みやすいことを優先している。定期歯科健診は、1人15分とし、検査項目は歯式、CPIの変法を全歯、歯石の有無、そして健康維持へのアドバイスを行っている。雇用時歯科健診では、歯式、CPI変法を全歯、歯石の有無、口臭測定、口腔内写真撮影を実施している。海外赴任前歯科健診は、1人30分である。検査項目は、歯式、歯周精密検査(PPD、

BOP、プラークコントロールレコード)、口腔内写真5枚、パノラレントゲン撮影である。海外赴任中での口腔内のリスクと健康維持への助言を行う。そして海外出発前に、可能な限りの治療と指導を行う。また、海外赴任中でも、メールなどで相談に乗っている。入社時研修の講話では、これから社会人となる新入社員への口腔健康管理について話している。海外赴任前の講話は、海外での歯科治療と渡航医学について話している。郵送での唾液潜血検査は住友商事健康保険組合が行い、メスブ細胞研究所の歯周病リスク検査を使用している。

### 7. 取り組みの効果(結果・評価など)

定期歯科健診の受診者は、2022年は前期337名、後期344名であった。健診後のアンケート結果から当社歯科健診に対する好意的な評価は多い。特に、十分話をして相談できたという点での満足度が高い。リテラシーの高い従業員から、他の従業員への歯科リテラシーの伝播がみられるようになった。従業員から家族への歯科リテラシーの伝播がみられるようになった。その結果、3分以上歯磨きに時間をかけている割合が徐々に上昇している(2019年:27.3%→2022年:35%)。また、歯科健診後の満足度に対する調査結果では、ほとんどが来年も受診したいという回答であった(図5)。

### 8. 取り組みを成功させるためのポイント

頻度を高く、繰り返し、簡潔な医療情報を発信しており、ナッジ、心理学、プレゼンテーションスキルを活用している。従業員同士の口コミ伝播が大切であるため、歯科リテラシーの高い従業員を育てるようにして

おり、内科、人事厚生部と密に連携する。

#### 9. 取り組みを実施する際に苦労した点

歯科からの情報発信機会を増やしてもらう過程や、どのようにしたら、人を動かせるメッセージとなるのかの工夫の部分に苦労した。また、健康格差を生じさせない工夫にも苦労した。

#### 10. 同様な取り組みを検討している事業所（産業保健職）へのアドバイス

歯をみがけと言っても、みがく人はいません。人を動かす手段を工夫して、リテラシーを高めていきましょう。

#### 11. 取り組みにかかった費用と内訳

唾液検査などの事業や禁煙治療などは健康保険組合の予算であるが、その他は会社の予算で実施している。

#### 12. 取り組みの実施に関して参考になった資料や URL があれば紹介してください。

ヘルスリテラシー 福田洋 大修館書店  
ISBN-10 : 4469267953 ISBN-13 :  
978-4469267952

ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロ  
モーションの新たな潮流 村山洋史 大  
修館書店 ISBN-10 : 4469269409  
ISBN-13 : 978-4469269406

#### 13. 改正 THP 指針に係る事業で、口腔保健以外に実施していることがあれば、記載してください。

社内情報を通じて、受動喫煙などの情報を伝えている（図6）。社内は全て禁煙となっている。禁煙治療についても健康保険組

合の補助があり無料で受けられるようにしている。

#### D. 考察

2023年10月に、東京都千代田区内にある住友商事株式会社を対象にヒアリング調査を実施した。同社では、企業内歯科診療所を1975年以降約50年間に亘り設置しており、一次予防を中心とする口腔保健事業に取り組んでいた。特に、2018年以降「イキイキワクワク健康経営宣言」を策定しており、社員が最大限にパフォーマンスを発揮できる心身の健康に重点を置き健康経営に関する取り組みを実施していた。強みとしては、歯科診療所だけでなく医科診療所もあり、産業医・産業歯科医のほか産業看護師、歯科衛生士、放射線技師、薬剤師及び管理栄養士といった豊富な常勤スタッフとともに人事労務管理部門（人事厚生部）スタッフで構成されていることで、心身の健康を目指す様々な工夫がされていた。このような取り組みの成果と思われるが、住友商事株式会社は2017年より7年連続「健康経営優良法人～ホワイト500～」に認定されている。

歯や口腔の健康の取り組みとして、大きく特徴的であるのは①「歯科リテラシー」の向上、②社内イントラ等を利用した歯科保健情報の発信、③海外派遣労働者への歯科保健対策、であった。

#### ① 「歯科リテラシー」の向上

「歯科リテラシー」の目標として、様々な歯科保健活動を工夫していることは大きな特徴である。特に、歯科リテラシーの向上を図る取り組みを行っている事業所は少ないと考えられ、その評価方法も未知数であると

思われる。この住友商事のチャレンジングな取り組みにより、ヘルスリテラシー向上の評価を模索されている一端が確認でき、今後の発展に期待したい。その歯科リテラシー向上につながるツールの一つとして②社内イントラ等を利用した歯科保健情報の発信を紹介したい。

### ②社内イントラ等を利用した歯科保健情報の発信（ブログ、動画、PDF）

社内イントラを活用して動画や PDF 媒体での健康情報発信を年に 2 回、そしてブログ発信（2 月に 1 回ペース）で不定期に行っているとのことであった。例えば歯科健診時に待機位置を床面に指定し、その場所から目につく場所にさまざまな歯科保健に関する情報を見えるよう工夫しており、歯科健康診断を受けるだけでなく、気づきを与えるようなナッジ理論に基づく工夫がなされていた。このような取り組みの評価はアンケートなどで歯科健診受診前後で評価できるようにしていた。歯科の定期健診は全数参加ではないものの、誕生日にに応じて前半と後半に分けて実施され、歯科健診の期間も 1 週間ほど確保されており、労働者のアクセスも非常に良いということであった。歯科健診後のアンケート結果では受診者のそのほとんどが来年度も受診したいと回答しており、その満足度も高いことが明らかであった。

### ③ 海外派遣労働者への歯科保健対策

住友商事では海外での赴任となる方も多いため、海外赴任者への健康管理はもちろんのこと歯科健診や歯科講話は充実していた。海外赴任前の歯科健診は任意であるが、9 割の方は来ているということであった。これに関しては、任意ではあるが、必須であ

るという立て付けで説明しており、海外赴任者の意識付けを高めているということであった。歯科健診においても口腔保健に関する情報を多くお伝えするようにしており、赴任場所にもよるが、歯科に行けずに脱離のまま帰国されるケースもあるということであった。

### その他

実施が義務化されているストレスチェックの質問の中に歯科の項目をさりげなく取り込むことで歯科リテラシーの向上を評価する仕組みを取り入れているということで、今後の評価項目を期待したい。特に、歯の食いしぼりなどに関する情報をブログとともに発信することで細やかに歯科リテラシーの向上に努めていた。

### E. 結論

海外赴任者の多い住友商事株式会社では 50 年近く企業内歯科診療所を設置し、歯科健診やナッジ理論に基づく歯科口腔保健活動に取り組んでいた。企業自体も 2018 年以降「イキイキワクワク健康経営宣言」を策定しており、社員が最大限にパフォーマンスを発揮できる心身の健康に重点を置いており、2017 年より 7 年連続「健康経営優良法人～ホワイト 500～」に認定されていた。歯科口腔保健に関する取組としては、①「歯科リテラシー」の向上、②社内イントラ等を利用した歯科保健情報の発信、③海外派遣労働者への歯科保健対策など歯科健診以外でも非常に充実しており、従業員同士や家族等へ歯科リテラシーを向上させる仕組みが考えられており、職域等で進める歯科口腔保健事業のトップランナーの一つに挙げ

られる事例であった。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表 1. 健康保険組合での歯科口腔保健サービスを進めるための事例集策定のための  
ヒアリング アンケートの項目

- 
1. 健康保険組合の基本情報
    - a. 事業場の所在地（郡市区まで）
    - b. 業種
    - c. 対象事業所数
    - d. 従業員の平均年齢
    - e. 健康保険組合内のスタッフ
    - f. 健康保険組合として活用している事業場外資源
  2. 歯科口腔保健事業に取り組むことになった背景や課題
  3. 取り組みについての方針の表明（社長メッセージ等）
  4. 体制構築の方法
    - a. 事業場内の体制
    - b. 事業場外資源の活用
  5. 取り組みの実施計画
    - a. 計画の概要（目的）
    - b. スケジュール
    - c. 実施目的
  6. 取り組みの具体的な内容
  7. 取り組みの効果（結果・評価など）
  8. 取り組みを成功させるポイント
  9. 取り組みを実施する際に苦労した点
  10. 同様な取組を検討している事業所（産業保健職）へのアドバイス
  11. 取り組みにかかった費用と内訳
  12. 取り組みの実施に関して参考になった資料や URL があれば紹介してください。
  13. 改正 TH P 指針に係る事業で、口腔保健以外に実施していることがあれば記載してください。
  14. 取り組みの実施に関する図や表があれば以下に添付、または別ファイルでお送りください。
-



表 2. 住友商事株式会社でのヒアリング日程及び参加者

日時	2023 年 10 月 6 日（金） 16 : 00 ~ 18 : 00
場所	住友商事株式会社会議室（19 階）
参加者	住友商事株式会社
（敬称略）	岩村俊宏 人事厚生部ヘルスプランニングチーム長 小林宏明 歯科診療所長
研究班	品田佳世子 東京医科歯科大学 大学院医歯薬学総合研究科 口腔疾患予防学分野 教授 木下隆二 日本労働衛生研究協議会 会長 大山 篤 神戸製鋼所本社健康管理センター 恒石美登里 日本歯科総合研究機構 主任研究員

図1. 事業所での歯科口腔保健サービスを進めるための調査研究～事例集作成にあたってのヒアリング～ 事前調査票

事業所での歯科口腔保健サービスを進めるための調査研究 ～事例集作成にあたってのヒアリング～ 事前調査票	
<p>【記載に関するお願い】</p> <p>*本調査票の記載内容をもとに、事例集作成のためのヒアリングを実施します。書き切れない場合には適宜セルを広げていただいても構いません。</p> <p>*記載する際には、「職場における心とからだの健康づくりのための手引き」の「THP指針に沿った事業場の取組事例」 P31-45 を参考にしてください。 (<a href="https://www.mhlw.go.jp/content/000747964.pdf">https://www.mhlw.go.jp/content/000747964.pdf</a>)</p> <p>*報告書や事例集への掲載時には、掲載予定の原稿をご確認いただきます。</p>	
1. 事業場の基本情報	
a. 事業場の所在地 (郡市区まで)	東京都千代田区大手町 2-3-2
b. 業種	卸売業
c. 従業員数(非常勤含む)	5240名 男女比(3:1)
d. 従業員の平均年齢	42.7 歳(小数点1位まで記載をお願いします。)
e. 事業場内の産業保健スタッフ	産業看護職(常勤)7名(保健師3名、看護師4名)、産業看護職(非常勤)0名、人事労務管理部門スタッフ(人事厚生部)12名、産業医(常勤)2名、医師(非常勤14名、 <u>歯科医師(常勤)1名、歯科医師(非常勤)12名、歯科衛生士(常勤)6名、放射線技師(常勤)1名、薬剤師(常勤)2名、管理栄養士(非常勤)2名、</u> ※その他、関係するスタッフとその数を記載してください。
f. 活用している事業場外資源	該当する場合チェックを入れ、わかる範囲で名称等を記載してください。 <input checked="" type="checkbox"/> 住友商事健康保険組合 <input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 _____ 支部 <input type="checkbox"/> _____ 歯科医師会 <input type="checkbox"/> 地域の歯科医師又は歯科医院( _____ ) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 商工会議所 <input type="checkbox"/> 産業保健総合支援センター <input checked="" type="checkbox"/> その他( <u>東京医科歯科大学歯学部</u> _____ )

2. 歯科口腔保健事業に取り組むことになった背景や課題	
<p>企業内歯科診療所として、1975年から約50年間 従業員のお口の健康を支援している。痛みをとる、口の中の不安や悩みを解消するという企業内歯科診療所の役割に加えて、社員の健康に投資するという住友商事の健康経営宣言から、一次予防を中心とする口腔保健事業に積極的に取り組んでいる。</p>	
3. 取り組みについての方針の表明（社長メッセージ等）	
<p>健康経営宣言</p> <p>住友商事は、社員一人一人が最大限にパフォーマンスを発揮するためには、心身の「健康」が最重要であり、これを基盤としてこそ新たな価値創造を続けていくことができるという考えの下、住友商事グループの「イキイキワクワク健康経営宣言」（2018年9月制定）を策定した。住友商事グループは「イキイキワクワク健康経営宣言」に基づき、グループ各社の実情に応じて取り組みを行っている。</p> <p>社員の健康支援</p> <p>住友商事では、社内診療所（内科および歯科）を設置して、日々の社員の健康管理を支援している。内科においては、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病や、感染症、肝臓・腎臓・呼吸器などの専門医を擁し、週5日の一般内科外来を開設している。また、生活習慣病予備軍の社員に対して、管理栄養士による栄養指導を実施の上、糖尿病などの専門医や看護師・保健師と連携して、定期的な血液検査を行うなど、継続的にサポートをしている。また、歯科においては、日々の治療に加え、定期歯科健康診断を年に2回実施し、必要に応じて個別の歯科口腔衛生指導も行っている。そして、月に一度、産業医や労働組合の代表者などからなる衛生委員会を開催し、健康経営に関する取り組みなどについて討議している。</p>	
4. 体制構築の方法	
a. 事業場内の体制	人事厚生部ヘルスプランニングチームのもとに、住友商事診療所（内科、歯科）を設置している。
b. 事業場外資源の活用	住友商事健康保険組合と連携している。東京医科歯科大学歯学部から、非常勤や歯科健診時の歯科医師を派遣してもらっている。
5. 取り組みの実施計画	
a. 計画の概要（目的）	歯科診療所の目標は、「歯科リテラシーを向上させる」ことである。そのために、各種事業を通じて、口腔保健活動を推進している。
b. スケジュール	<p>3月 雇用時歯科健診</p> <p>4月 入社時研修での内科所長、歯科所長による講話</p> <p>6月 前期定期歯科健診</p> <p>8月 健康意識調査（ストレスチェックと同時期に）</p>

	<p>9月 新入社員口腔保健指導</p> <p>11月 歯周病リスク検査（郵送唾液潜血検）⇒住友商事健康保険組合の事業</p> <p>12月 後期定期歯科健診</p> <p>海外赴任前歯科健診、海外帰任時歯科健診、キャリア採用者雇用時歯科健診、は随時行なっている。</p> <p>海外赴任者への歯科講話を毎月行っている。</p> <p>全社員向けの健康経営セミナーを行っている。</p> <p>また、社内イントラへの情報発信として動画やPDF媒体での健康情報発信を年に2回、そして、ブログ発信を不定期（2月に1回ペース）に行っている。</p>
c. 実施目標	<p>目標は、歯科リテラシーの向上である。</p> <p>重要課題に関して、年に一回の健康意識調査で数値を追っている。</p>
6. 取り組みの具体的な内容	
<p>従業員の歯科リテラシーを高めるために、さまざまな手段を用いて、正しい歯科知識と実践方法を啓発している。</p> <p>各種歯科健診では、歯単位の口腔内診査で終わらせず、誰にでも効果的なアドバイスを行う。知識を提供するのではなく、気付き支援を念頭に置いている。</p> <p>健康教育動画は、短く、わかりやすく。PDFでの健康情報発信は簡潔に。そして、ブログは読みやすさを優先している。</p> <p>定期歯科健診は、1人15分。検査項目は歯式、CPI-modifiedを全歯、歯石の有無、そして健康維持へのアドバイス。</p> <p>雇用時歯科健診では、歯式、CPI-modifiedを全歯、歯石の有無、口臭測定、口腔内写真撮影を行っている。</p> <p>海外赴任前歯科健診は、1人30分。検査項目は、歯式、歯周精密検査（PPD、BOP、プラークコントロールレコード）、口腔内写真5枚、パノラマレントゲン撮影。海外赴任中での口腔内のリスクと健康維持への助言。そして海外出発前に、可能な限りの治療と指導を行う。また、海外赴任中でも、メールなどで相談にのる。</p> <p>入社式の講話では、これから社会人となる新入社員への口腔健康管理について話している。</p> <p>海外赴任前の講話は、海外での歯科治療と渡航医学について話している。</p> <p>郵送での唾液潜血検査は住友商事健康保険組合が行い、メスプ細胞研究所の歯周病リスク検査を使用している。</p>	
7. 取り組みの効果（結果・評価など）	
<p>定期歯科健診受診者は、2022年は前期337名、後期344名であった。健診後のアンケート</p>	

<p>ト結果から当社歯科健診に対する好意的な評価は多い。特に、十分話をして相談できたという点での満足度が高い。</p> <p>リテラシーの高い従業員から、他の従業員への歯科リテラシーの伝播がみられるようになった。</p> <p>従業員から家族への歯科リテラシーの伝播がみられるようになった。</p> <p>3分以上歯磨きに時間をかけている割合が徐々に上昇している（2019年：27.3%→2022年：35%）</p>	
<p>8. 取り組みを成功させるためのポイント</p>	
<p>頻度を高く、繰り返し、簡潔な医療情報を発信する。</p> <p>ナッジ、心理学、プレゼンテーションスキルを活用する。</p> <p>従業員同士の口コミ伝播が大切であるため、歯科リテラシーの高い従業員を育てる。</p> <p>内科、人事厚生部と密に連携する。</p>	
<p>9. 取り組みを実施する際に苦労した点</p>	
<p>歯科からの情報発信機会を増やしてもらう過程。</p> <p>どのようにしたら、人を動かせるメッセージとなるのかの工夫。</p> <p>健康格差を生じさせない工夫。</p>	
<p>10. 同様な取り組みを検討している事業所（産業保健職）へのアドバイス</p>	
<p>歯をみがけと言っても、みがく人はいません。人を動かす手段を工夫して、リテラシーを高めていきましょう。</p>	
<p>11. 取り組みに係った費用と内訳</p>	
<p>会社の予算で実施（唾液検査などは健保組合の予算）している。</p>	
<p>12. 取り組みの実施に関して参考になった資料や URL があれば紹介してください。</p>	
<p>ヘルスリテラシー 福田洋 大修館書店 ISBN-10 : 4469267953 ISBN-13 : 978-4469267952</p> <p>ナッジ×ヘルスリテラシー—ヘルスプロモーションの新たな潮流 村山洋史 大修館書店 ISBN-10 : 4469269409 ISBN-13 : 978-4469269406</p>	
<p>13. 改正 THP 指針に係る事業で、口腔保健以外に実施していることがあれば、記載してください。</p>	
<p>社内情報を通じて、受動喫煙などの情報を伝えている。社内は全て禁煙となっている。禁煙治療についても健康保険組合の補助があり無料で受けられるようにしている。</p>	
<p>14. 取り組みの実施に関する図や表などがあれば以下に添付、または別ファイルでお送りください。</p>	
社内での情報発信	

図2. 社内イントラによる歯科口腔情報の発信

2019年11月8日

歯科診療所 所長 小林宏明

健康トピックス Vol.32

## 歯石は2週間で石灰化

歯石には2種類あります。

しにくえんじょうしせき、しにくえんかしせき  
歯肉縁上歯石と歯肉縁下歯石です。

一般に歯科医院で「歯石付いていますね」といわれるものは歯肉縁上歯石です。以前は、この歯石が歯周病の直接の原因と言われていましたが、現在は否定されています。ただ、歯石の表面で細菌が増殖すると、炎症が持続します。

歯肉縁上歯石は、歯肉の縁より上にある歯石です。ですので、肉眼で見えます。色は白か白黄色ですが、タバコや食物色素などの影響を受けることもあります。歯に接着しているわけではないので、簡単に歯から外れます。しかし、再付着はとても早いです。普通は、下の前歯の裏側にしか付きません。たまに、上の奥歯の外側に付く場合もあります。この部位以外にできることは、稀です。

歯肉縁下歯石は、歯肉の縁から下にあります。ですので、普通は見えません。歯周ポケットの中を専用器具で慎重に触ることで発見できます。色は濃い茶色か緑がかった黒色で、とても硬い物質です。歯の根の表面にしっかりと付着しているので、除去するのが困難です。



歯肉縁上歯石と歯肉縁下歯石は一緒にできることもありますし、どちらか一方だけの時もあります。歯周病が進行しているところ、歯周ポケットが深いところでは、歯肉縁下歯石が付いていることが多いです。

歯石はプラーク中の細菌間物質、あるいは唾液中のたんぱく質が核となり石灰化したものです。通常、磨き残しの場所から石灰化します。石灰化はわずか4～8時間で始まり、2日間で50%が、そして12日間で60%～90%が石灰化します。ただ、すべてのプラークが必ずしも石灰化するわけではありません。

歯石自体はただの石灰化物なので身体に害はなく、毒性もありません。歯石自体は炎症の原因にはなりません。しかし、歯石の表面でプラークが増殖し滞留すると歯肉に持続的な炎症を引き起こします。特に歯肉縁下歯石の表面は、歯ブラシが届かず歯石表面のプラークを除去することは困難なので、歯肉縁下歯石があれば、すぐに取りてもらいましょう。

歯科医院で歯肉縁上歯石を取っても、歯ブラシが届いていなかったら、2週間後には再び歯石が付いています。せっかく歯石をとっても2週間後には再び歯石がついてしまうのは、もったいないです。歯科医院に行くのであれば、歯石がつかないように磨き方を教わりましょう。

普通は、歯肉縁上歯石は下の前歯の裏側にしか付かないので、歯石が付かないようにするには、特に、下の前歯の裏側の根元部分を重点的にブラッシングしましょう。さらに、下の前歯と前歯の間をデンタルフロスや歯間ブラシで、プラークを除去することも大事です。

歯石は付いたら取る、というのではなく、歯石が付かないようにプラークコントロールすることが、自分の歯をずっと使っていくために必要なのです。

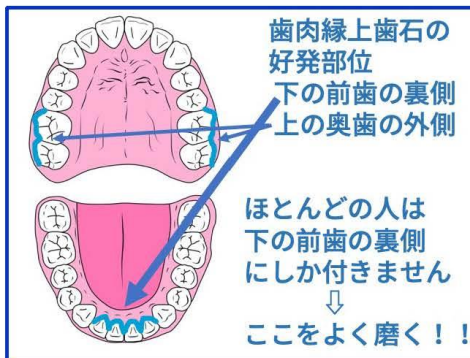


図3. 歯科健診時の待機位置における工夫





## 図 4 . 健康教育動画の事例（ブログの活用）

### 【12階東京診療所】 くいしばって仕事をしない ～歯を長持ちさせるために～（歯科診療所長 小林宏明）2022.8.22

---

歯科診療所長の小林宏明と申します。歯科医師です。12階診療所ブログ、トップバッターの内科の池田先生は、高校の先輩です。愛校心の希薄な学校でしたが、同窓のよしみで良くして頂いています。続かせて頂きます。

内容、迷いました。池田先生は軽いブログを書くとお聞きしましたので、私は半熟ゆで卵について書く予定でしたが、池田先生のブログは[健診の受け方とγ-GTP](#)を真面目におしゃれに書かれたものでした。卵の白身主成分であるオボアルブミンは84.5度で熱凝固します。卵黄は68度です。外側過熱で、自身だけ熱凝固させ、内側の卵黄の熱変性をコントロールする半熟ゆで卵の作業時間設定は困難なのですが、Peter Barhamらにより作業時間の方程式が発表されました。中心部への熱伝導時間で大切なのは、卵の大きさ、卵の長円周という話なのですが、それはまたの機会に。

戻します。

まだまだ暑い日が続きます。冷たいものがしみる、という方も多いのではないのでしょうか。たいていは知覚過敏という症状です。この知覚過敏の原因の一つに、歯への負担過重があります。1日のうちで上の歯と下の歯があたる時間は約17分です。ところが、日中、ずっと上の歯と下の歯をあてている方がいます。弱い力でも長時間、力がかかっていると、歯や口腔にさまざまな傷害がおこります。この日中の歯と歯の接触を「Awake Bruxism」といい、近年世界中で大きな問題となっています（日本ではTooth Contacting Habitと呼ぶ先生もいます）。触れているだけの弱い力でも作用時間が長いと、歯がしみる、歯がかける、詰め物がはずれる、そして歯が折れることもあります。この歯科診療所で、仕事中に歯が割れた方を2人みました。また、頬の筋肉が収縮したままだと、硬くなり、筋膜炎を引き起こし、口があかなくなります。

対処法です。仕事中に、歯と歯があたっている、と気づいたら深呼吸してください。ゆっくり鼻から吸って、ゆっくり口から吐く。これで頬の筋肉がリリースされ、歯と歯が離れます。

詳細は、[健康トピックスNo.41「Awake Bruxism、今上の歯と下の歯は触れていますか？」](#)をご覧ください。4分間の動画です。音がでするのでご注意を。

この会社、くいしばって仕事をしている方、多すぎです。

集中作業は大事なのですが、たまには頬の筋肉と歯を休めてあげてください。歯を長持ちさせるために、Well-being向上のために、程よい休息を。

ご質問、コメントお待ちしております！

図5. 歯科健診後のアンケートの抜粋

「来年度も社内の定期歯科健診を受診したいと思いますか？」

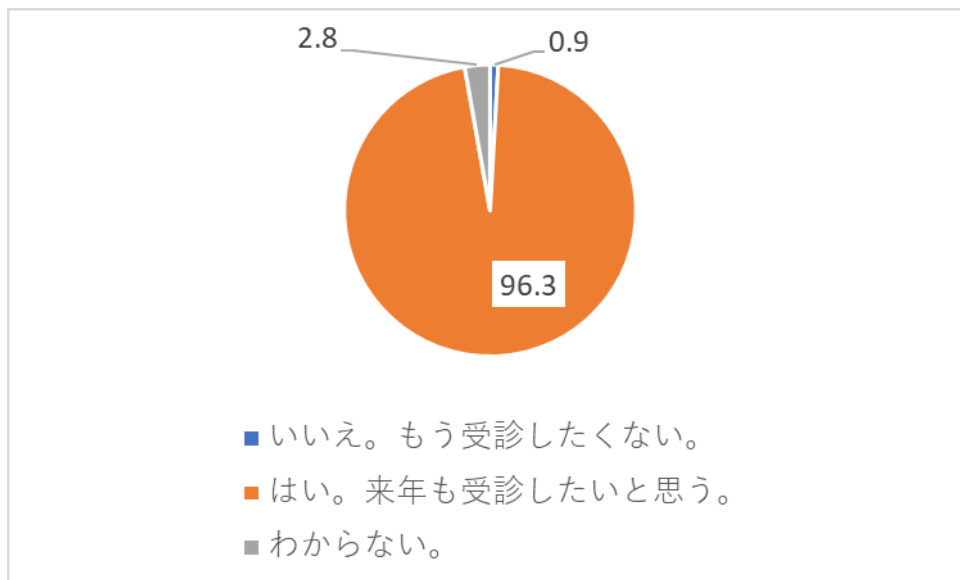


図6. 社内イントラにおける受動喫煙の情報

2019年5月29日

歯科診療所 所長 小林宏明

健康トピックス Vol.30

## 望まない受動喫煙をなくそう

～マナーからルールへ～

### 1. 日本の受動喫煙対策

労働安全衛生法第68条の2に、受動喫煙とは「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう」と定義されています。こうした受動喫煙による健康への悪影響・不快感・ストレスが報告されており、労働者の健康確保の観点から、職場における受動喫煙防止対策が進められてきました。ところが、第12次労働災害防止計画で設定されていた「職場で受動喫煙を受けている労働者の割合を15%以下にする」という目標は、51.8% (2012) → 34.7% (2016) で、未達成に終わりました。

そこで、改正健康増進法(2018)では、受動喫煙対策を盛り込み、望まない受動喫煙を防止するための措置を国や地方自治体の責務としました。取り組みはマナーからルール(規則)へと変わり、受動喫煙のない健康な未来を目指すことになったのです。

この改正健康増進法によって、2019年7月1日から、第一種施設である学校・病院・児童福祉施設・行政機関の庁舎等は、敷地内全面禁煙になります。2020年4月1日からは、第二種施設である事務所・工場・ホテル・飲食店・国会・裁判所等では、屋内禁煙・喫煙専用室設置・加熱式たばこ専用の喫煙室設置、を選択することになります。当社は既に屋内禁煙を選択しました。喫煙を主目的とするバー等では施設内で喫煙可です。なお、屋外や家庭等で喫煙する場合には、周囲の状況に配慮することが求められます。

**労働安全衛生法**


第68条の2(受動喫煙の防止)  
事業者は、労働者の受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう)を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じて適切な措置を講ずるように努めるものとする。



**健康増進法の一部を改正する法律(平成30年法律第78号)**

基本的考え方

1. 「望まない受動喫煙」をなくす
2. 受動喫煙による健康影響が大きい、子どもや患者に配慮
3. 施設の種類ごとに対策を実施




**改正健康増進法**

第一種施設：病院、行政機関庁舎など  
・敷地内全面禁煙

第二種施設：事務所、飲食店など  
・屋内禁煙 ・喫煙専用室設置  
・加熱式たばこ専用の喫煙室設置  
を選択できる

喫煙を主目的とするバーなど  
・施設内で喫煙可

屋外や家庭など  
・周囲の状況に配慮すること





喫煙場所を規制すると、タバコを吸う人は困ると言います。タバコを吸わない人は空気がキレイになって嬉しいと言います。問題となる受動喫煙には、健康被害が数多く報告されています。例をあげると、喫煙する夫を持つタバコを吸わない妻の肺線がんリスクは2倍になります。また、受動喫煙で歯周病リスクが57%上昇します。このことから、受動喫煙のない、スモークフリーの環境を整備する必要があります。そして喫煙者の卒煙を支援して、タバコの煙自体を減らしていく—日本は、これらの政策を推進して、みんなが健康な社会を実現しようとしているのです。

## 2. タバコをやめようかな、と思ったことがある方へ

少しでも禁煙意思がある方には、禁煙外来をお勧めします。タバコがなければ、家族や周囲の人の受動喫煙リスクが減ります。衣服や部屋、車にタバコのにおいがつくこともなくなります。タバコをやめて数日後には、味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物をよりおいしく感じられるようになります。目覚めがさわやかになる、肌の調子よくなる、口臭がなくなる等、日常生活の中での効果が実感できます。

禁煙治療のスケジュールは、12週間を基本とし、その間に診察を5回受けます。禁煙補助薬の使用、効果や副作用のチェック、禁煙継続のアドバイス等を受け、プログラム終了時には、禁煙を続けていく自信がつかます。5回の診察を受けた受講者の禁煙成功率は、47.2%です。

5月31日は世界禁煙デー（World No-Tobacco Day）です。5月31日から6月6日の1週間は禁煙週間です。世界禁煙デーはWHOが定めた禁煙を促進する記念日です。厚生労働省や自治体がさまざまなイベントを企画しています。これを機会に禁煙に興味をもってみませんか。



もちろん喫煙自体は、法律で禁止されているわけではありません。タバコを吸う自由はあります。しかしながら、タバコを吸う人の煙で、タバコを吸わない人が健康被害を受けることは、極めて理不尽です。労働者みんなの健康を守るため、そして、健康な社会を作っていくために、みんなで働きやすい環境にしていきたいと思います。

※毎年、6月4日（むし歯予防デー）に歯科から情報発信していますが、今回は禁煙週間に合わせて早めに掲載しています。

⇒ [過去のトピックスはこちら](#)