

## 衛生委員会議事録

2023年6月19日 午後3時30分より、東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル内三菱ケミカル株式会社会議室において、エムシーパートナーズ株式会社の衛生委員会を開催した。  
(会議室内は事務局1名のみであり、各委員はオンラインにて出席)

出席者	委員（産業医）	古澤 真美
	委員長（衛生管理者）	村上 浩治
	委員（従業員代表）	櫻井 文代
	同（従業員代表推薦）	徳野 幸枝
	同（ ）	高梨 雅恵
	同（会社推薦）	松田 明子
欠席者	同（会社推薦兼事務局）	松村 美奈子

開催にあたり、議長より本日事務局の松村が欠席である旨が伝えられた。

議長は、上記のとおり出席を確認し、MCP西日本エリアで通勤災害となる交通事故の報告が多く寄せられている。東京エリアは転倒による事故の報告が昨年から引き続き多くなっているため、注意頂きたいと挨拶し、衛生委員会を開会する旨を宣し議事に入った。

1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨報告をした。
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき前年同月との対比等説明した。5月の残業時間について、平均残業時間は昨年同月とほぼ同等だが、最高残業時間については、昨年同月より12時間ほど多くなっていたと報告した。該当する業務については人事関連業務となり、昨年と同じスタッフである。新年度のこの時期はどうしても残業が増加してしまうのではないかと述べた。また休日労働においては昨年同月より若干ではあるが少なくなっていた。併せて80時間を超える方もいなかったと報告した。
3. 次に、古澤委員（産業医）から「歯と口の健康週間にちなんで」という事で、歯周病について講話頂いた。歯周病についての質問等、他に意見がないことを確認し本会を閉会した。

次回は、2023年7月14日（金）15時30分 開催予定

※ 年間スケジュールに従い、第3月曜日が祝日となるため変更

## ■時間外労働状況

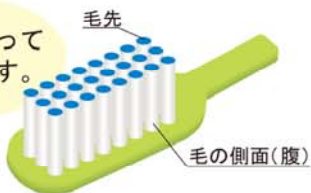
5月

摘 要		当月	前年同月	差異	単位
対象者（パート除く）		<b>78</b>	75	+ 3	人
平均労働日数		<b>17.6</b>	17.8	- 0.2	日
平均休日労働日数		<b>0.1</b>	0.1	- 0.0	日
平均労働時間(年休除く)		<b>117.1</b>	126.0	- 8.9	時間
残業時間	平均	<b>7.7</b>	6.9	+ 0.8	時間
	最高	<b>50.3</b>	38.3	+ 12.0	時間
休日労働時間	平均	<b>0.5</b>	0.8	- 0.3	時間
	最高	<b>32.3</b>	33.8	- 1.5	時間
残業 + 休日労働	平均	<b>8.3</b>	7.7	+ 0.5	時間
	最高	<b>50.3</b>	38.3	+ 12.0	時間
	80時間超	<b>0</b>	0	+ 0	人

※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値

## 上手にみがくためのポイント

毛先を使ってみがきます。



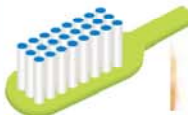
力を入れすぎると、毛先が開きプラークが簡単に取れません。また歯肉も痛めます。

みがき過ぎに注意

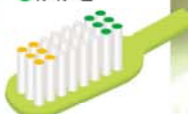


## 毛先を使い分けましょう

●全面



●つま先  
●かかと



●わき



# 歯周病

～歯周病はお口の生活習慣病です～

### 口の中のチェック

～「あれっ？」と思ったら要注意～  
このような症状があれば、歯周病を疑いましょう。

- 歯を磨くと血が出る
- 歯肉が赤く腫れている
- 口の中がネバネバしている
- プラーク(歯垢)がついている
- 歯石がついている
- 口臭が気になる
- 歯肉が下がってきた(歯が伸びたように見える)
- 歯がグラグラ動く

歯周病  
セルフチェック



### 生活習慣のチェック

～歯周病菌はねらっている  
こんな生活をしていませんか～

- 甘い食べ物、飲み物を取る回数が多い
- やわらかい食べ物が好き
- 歯ぎしりや歯を食いしばる癖がある
- 口で呼吸する癖がある
- ストレスが多い
- タバコを吸う
- 糖尿病などの全身疾患がある
- 歯科検診を受けていない
- ていねいに歯をみがいていない

## 歯ブラシの選び方

- サイズは小さめ
- 植毛は3列
- 材質はナイロン製
- 柄はまっすぐなもの
- 毛先が丸く処理されているもの

←2.0~2.5cm→

実物大



☆自分の歯ブラシを絵の上に置いて比べてみてください。

## 歯ブラシ以外の道具

歯ブラシが届かないところは、補助道具を使いましょう。

### デンタルフロス



歯と歯の間の狭い部分に。



## 歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。

期待される効果

- むし歯予防
- 歯周病予防
- 口臭予防
- 歯を白くする



### 歯間ブラシ

歯と歯の間が大きくあいたところに。

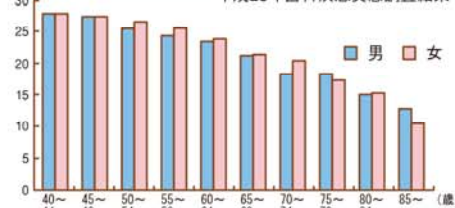


## 歯周病ってなに？

歯周病はプラーク(細菌の塊)によって炎症が起き、歯肉や歯を支えている骨(歯槽骨)などの歯周組織が破壊される病気です。自覚症状がなく進行し放っておくと、歯がグラグラし抜け落ちてしまいます。成人では歯を失う最大の原因です。最近では糖尿病や心臓血管疾患、呼吸器疾患(誤嚥性肺炎)、早産、低体重児出産など全身との関連があることがわかってきました。

### 1人平均の歯の本数

平成28年歯科疾患実態調査結果



何でも美味しく食べるには、少なくとも20本以上の歯が必要だと言われています。厚生労働省では、80歳になっても20本以上自分の歯を保持するという「8020運動」を推進しています。

健康な状態  
歯肉は引き締まっています。



歯を支えている骨(歯槽骨)がくっきり写っている。



歯周病が進行した状態  
歯肉が腫れている。



歯を支えている骨が失われている。

歯や歯ぐきの健康を保つために、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。

横浜市健康福祉局保健事業課 平成29年10月発行 協力 (一社)横浜市歯科医師会  
横浜市中区港町1-1 電話 045-671-4042 FAX 045-663-4469

## 歯周病の原因は？

糖尿病  
過労  
睡眠不足

歯ぎしり  
くいしばり  
ストレス



歯周病菌 (P. g. 菌) ▲  
1mg (1gの1000分の1) 中に10億個の細菌があるとされています。

※歯周病菌の電子顕微鏡写真 (サンスター株式会社提供)

歯周病の  
主な原因はプラーク (細菌の塊) です。

### プラーク

- 成分のほとんどが細菌で、食べカスではありません。
- プラークは、食べ物や飲み物に含まれている糖분을栄養にして生産され増えていきます。
- ネバネバした物質で、口をゆすいでも取れません。

### 歯石

- プラークが石灰化した状態が歯石です。歯石も歯周病の原因となります。
- 歯石は歯ブラシではとれません。歯科医療機関で取ってもらいましょう。

## どのように進行するの？

### 歯周病の進行

#### 歯肉炎

- 歯肉に炎症が起きます。
- 適切な歯みがきで、なおります。

#### 歯周炎

- 炎症が歯周組織に及びます。  
(歯周組織：歯肉、歯槽骨、歯根膜、セメント質)



歯肉炎	軽度の歯周炎	中等度の歯周炎	重度の歯周炎
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯肉が腫れる。</li> <li>●歯槽骨には、まだ影響はない。</li> <li>●歯みがきをすると出血をすることがある。</li> <li>●適切な歯みがきをすることで改善する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周ポケット (歯と歯肉の境目の溝：通常3mm以下) の深さが3~4mm。</li> <li>●歯槽骨が溶け出す。</li> <li>●歯肉の下などに歯石が付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯肉の炎症が進み、血や膿が出る。</li> <li>●ポケットの深さが4~5mmと深くなる。</li> <li>●口臭がある。</li> <li>●歯肉がぶよぶよになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯槽骨がほとんど溶け、歯がぐらぐらする。</li> <li>●ポケットの深さが6mm以上。</li> <li>●抜歯の対象となることがある。</li> </ul>

## 歯周病と全身の関わり

### ●糖尿病

歯周病菌の出す毒素や炎症性物質が血中に入り込むと、血液中の糖の濃度を調整するインシュリンの働きを妨げ、血液が高血糖状態になります。

### ●呼吸器疾患 (誤嚥性肺炎)

咳反射や嚥下 (飲み込み) 反射が低下している人は、飲食物や唾液と共に歯周病菌が気管に入り込み、肺炎を引き起こすことがあります。

### ●早産・低体重児出産

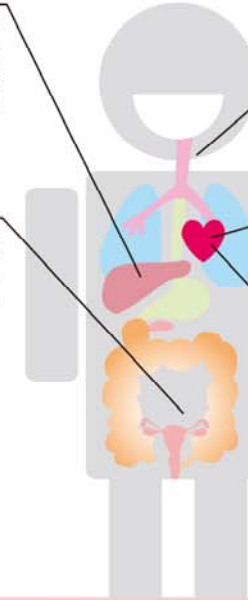
歯周病菌の出す毒素や炎症性物質の濃度が高まると、子宮が収縮し早産や低体重児出産を引き起こすことがあります。

### ●心臓・血管系疾患

血液に入った歯周病菌は、動脈の内壁を傷つけたり、炎症に対する免疫反応から動脈硬化を起こし、血流も悪化して血栓を形成し、心筋梗塞や脳梗塞などを起こすことがあります。

### ●細菌性心内膜炎

心臓弁障害や人工弁の人の心内膜には、歯周病菌が付着し増殖しやすく心内膜炎、心臓発作の危険があります。



## 歯周病の予防

### ●家庭でのセルフケア

- ・歯みがき
- ・生活習慣の改善

### ●歯科医院での専門的なケア

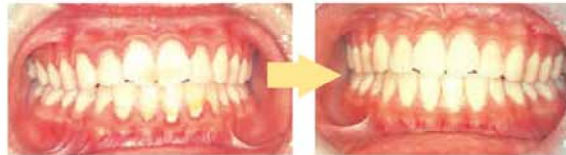
- ・歯みがき指導
- ・歯石除去
- ・歯垢除去
- ・専門家による歯面清掃
- ・定期的な歯科検診



毎日磨いている人の歯。  
一見きれいに見えます。



### ■ 歯肉炎 (歯肉が腫れている)



### ■ 歯周炎 (歯石がたくさんついている)



赤く染まっているのがプラークです。毎日磨いているのに、歯ぐきの病気が減らないのは歯の磨き方に問題があるようです。

正しいブラッシングの実施や歯石をとることで歯肉の腫れが改善してきました。