

歯を抜くとき、ぜひ読んでね!

10 Years
Anniversary

2

2017 February

nico

|ニコ|

患者さんと歯科医院の笑顔をつなぐ歯科情報誌

特集

抜歯のまえ抜歯のあと コンプリートガイド

特別企画

24,000人の意識を変えた!
日本IBM健保の
p-Dental 21

大好評連載

- バイオフィルム公国物語
- マエストロの仕事
- 教えて! 歯医者さんQ&A



特別企画
24,000人の意識を変えた!

日本IBM健保の p-Dental21



お話を伺ったのは…

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
予防歯科チームの皆様

(左から) 荒谷秀樹様、廣田奈巳様、
関文久先生、加藤元先生、和田めぐみ様

突然ですがクイズです。

Q

日本アイ・ビー・エム社員の健康管理を担う

日本アイ・ビー・エム健康保険組合。

同組合が過去12年間、健康増進のカギとして注目していることは?

1

デンタルヘルス
(歯・口の健康)



2

レンタサイクル
(自転車シェアリング)



3

ミステリーサークル
(宇宙からのメッセージ)



[正解 デンタルヘルス (歯・口の健康)]

日本アイ・ビー・エム健康保険組合(以下日本IBM健保)は、
お口の健康が全身の健康に重大な影響を及ぼすと考え、

2004年から全社員を対象とした歯科予防プログラム「p-Dental 21」を実施しています。

これまで24,000人以上の社員の健康意識を変えてきたこの予防検診プログラム。

その効果とノウハウを編集部が直撃取材してきました。

イラスト 北村人／佐々木純

「p-Dental 21」って何ですか？

—日本IBM健保が「歯と口の健康」を重視しているとは、知りませんでした。

むし歯や歯周病というのは、有病者の数がとても多く、健保全体の医療費に占める歯科医療費の割合も高くなりがちです。また、通院による労働損失や、痛みや不快感によるパフォーマンスの低下も起こります。

歯周病は、自覚症状が出たときにすでに重症化していることが多い病気。それに、歯周病が重症化すると、心臓疾患や糖尿病の悪化など、全身の健康にも影響を及ぼすことが近年明らかとなっています。

ですから、日本IBM社員の健康保持・増進に取り組む健保としては、体の健康だけでなく、「歯と口の健康」の面からもサポートする、まったく新しい検診の仕組みが必要だと考えたのです。

—それがp-Dental 21なのですね。

そのとおりです。p-Dental 21のpとはpreventive（予防）の略で、もともとは、1990年代はじめに日本IBMの一部の事業所が、希望者を対象に「歯と口の健康診断」をはじめたのがきっかけでした。健診をはじめて4～5年経ったとき、その事業所の歯科医療費が、ほかの事業所と比べて明らかに少なかつたんです。

この成果を受け、2004年から、日本IBMグループの全社員を対象とした歯科予防プログラム「p-Dental 21」がスタートしました。

現在は、毎年、25、30、35といった5かかっていますので、それを社員全員に毎年行うのは、時間の問題から不可能という結論になりました。

2004年から2016年までに、実人数で2万4616名の日本IBM社員が受けています。

—これまでどれくらいの人数が受けられたのですか？

2004年から2016年までに、実人数で2万4616名の日本IBM社員が受けています。

—毎年、全社員が参加しているのですか？

当初はそのように構想していて、プログラム開始時の2004年に

は、社員の半数に相当する40歳以下全員に参加を呼びかけました。

しかし、実際にやってみると、予防指導までセットで行うというプログラムの性質上、1回の実施に30分がかかりますので、それを社員全員に毎年行うのは、時間の問題から不可能という結論になりました。

現在は、毎年、25、30、35といった5かかっていますので、それを社員全員に毎年行うのは、時間の問題から不可能という結論になりました。

呼びかけているほか、希望者の募集を行っています。人数は平均して、年2500～3000名です。

男女比はだいたい7：3で、これは日本IBMの男女比率とほぼ同じです。また、リピーターが約75%と、当然ですが年を追うごとにリピーター率が上がっています。

—実施後、社員の皆様にどのような変化がみられましたか？

とくに目覚ましい変化がデータとしてみられたのは、「歯間清掃率（歯間清掃をする社員の割合）」と、「歯ぐきの状態」を示すCPI（Community Periodontal Index）の値です。

—毎年、全社員が参加しているのですか？

2004年から2016年までに、実人数で2万4616名の日本IBM社員が受けています。

—これまでどれくらいの人数が受けられたのですか？

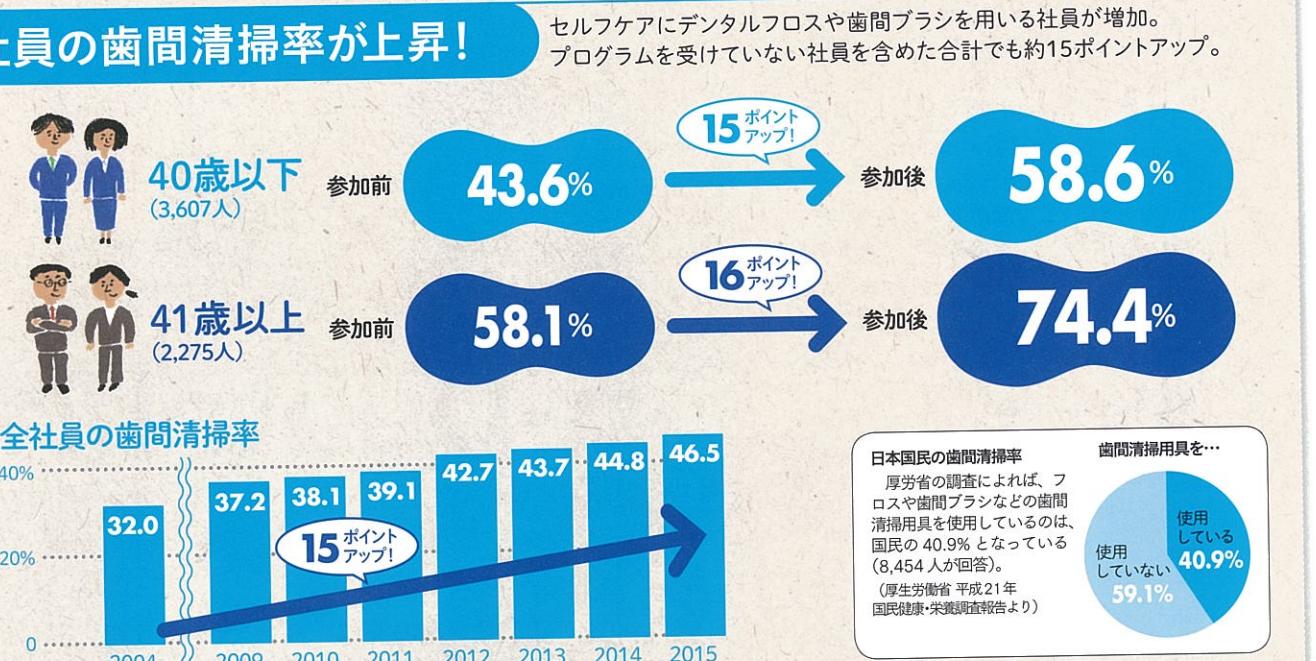
当初はそのように構想していて、プログラム開始時の2004年に

p-Dental 21の参加人数	
2004年 (40歳以下:全員参加)	11,119人
2005年 (42歳以上:希望者のみ)	4,179人
2006年以降 (5歳ぎどみの社員:希望者のみ)	約2,500～3,000人／年
2004～2016年 合計	24,616人(実人数)

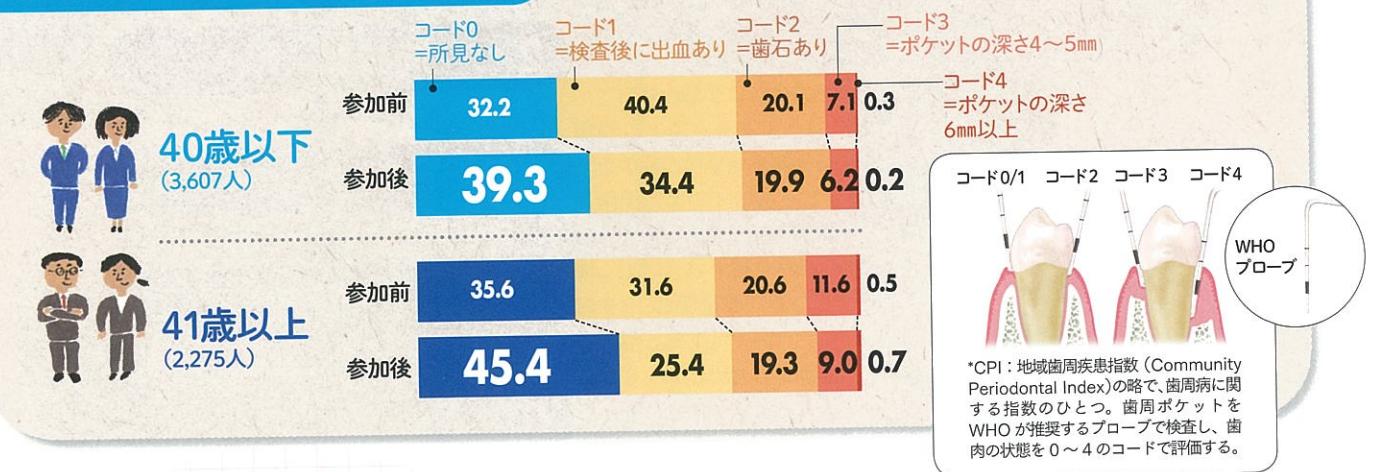
これだけ変わった!!

全社員を40歳を基準に分け、統計を作成。2005年以前に初回のプログラムを受けたあと、2006～2009年の間に2回目を受けた者について比較した。

社員の歯間清掃率が上昇!



社員の歯ぐきの状態が改善!



社員はこの2人

p-Dental 21を開発したのは、こちらのお2人の先生。
一部の事業所ではじまった予防歯科の取り組みが、全社員対象のムーブメントへと発展した。



加藤 元先生
日本IBM健保 予防歯科室
歯学博士
1998年より現職。



関 文久先生
日本IBM健保 予防歯科室
歯学博士
1998年より現職。

行動を変え、意識を変え

—では、プログラムの具体的な内容についてお聞かせください。

p-Dental 21では、「気づき（意識）を促し、知識を与え、それを行

た社員の割合が増加しています。

これは、歯間清掃率の上昇にくわ

え、p-Dental 21を受けたことがきっかけで社員の予防意識が変わった、歯科医院に通うかたが増えたことも原因にあると思われます。

左ページの図のように、歯ぐきが健康な社員や、歯周病の症状が改善し

簡単にいえば、歯ぐきの出血や歯周ポケットの深さの変化といった歯周病の症状の改善を意味しています。

また、「歯ぐきの状態の改善」は、清掃用具の使用は、厚生労働省も「健康日本21」という活動のなかで推奨していますが、なかなか使用率が伸びていません。p-Dental 21を行っています。

受けた結果、歯間清掃をする社員が増えたというのは、とてもうれしいデータですね。

また、「歯ぐきの状態の改善」は、歯周病の症状の改善を意味しています。左ページの図のように、歯ぐきが健

康な社員や、歯周病の症状が改善し

た社員の割合が増加しています。

これは、歯間清掃率の上昇にくわ

え、p-Dental 21を受けたこと

がきっかけで社員の予防意識が変わった、歯科医院に通うかたが増えたこ

とも原因にあると思われます。

動に結びつけ、習慣にしてもらいます。

CCDカメラを用いてお口のなかを撮影したり、ふだん目にすることのないお口のなかの細菌を位相差顕微鏡でお見せすることで、受けたかたにハツと気づいてもらう。

そうやって意識をグッと引き付けてから、歯周病のメカニズムや歯の出血の意味といった知識を得てもらいたい、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを用いたセルフケアのしかた(行動)を説明する。そして、その後も継続的にフォローメールなどをお送りして、習慣づけを促す。

問題のある箇所を指摘するだけにとどまらず、「歯と口の健康診断と予防指導、そしてフォローアップを含む」という点が、p-Dental 21 の特徴ですね。

といつても、言葉だけではわかりづらいと思いますので、これより実際にp-Dental 21を体験していただきましょう。皆さま、日本IBM健保予防歯科室にようこと!

4 歯周病検診



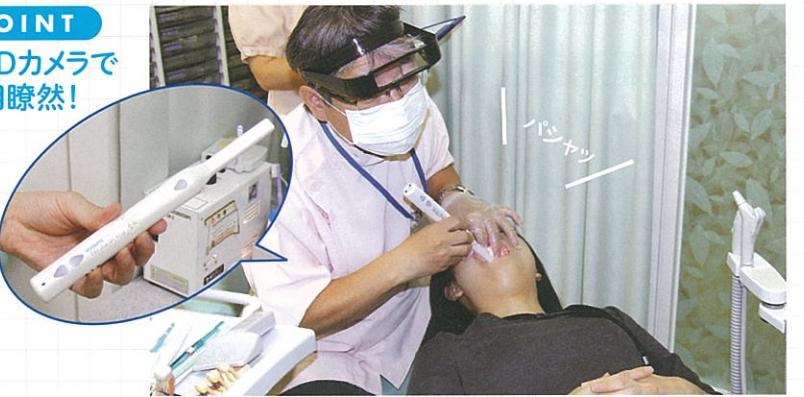
歯周病は
大丈夫かな?

歯科医師が歯ぐきの健康測定を行います。歯周病の存在や進行を示す歯周ポケットがないかを、歯ぐきのみぞにまんべんなく「プローブ」という器具を差し込んで調べます。

歯ぐきからの出血や、歯石の沈着もみていきますが、このとき、歯科衛生士が横に控えて検査結果やコメントなどを記録していきます。

エックス線撮影はしませんので、むし歯に関しては、検査に限界があることをあらかじめ伝えています。

POINT
CCDカメラで
一目瞭然!



*プローブとは、歯周ポケットの深さを測定する器具です。先端に目盛りがついていて、深さが何mmかわかるようになっています。プローブを使った検査については、p.52~53でも詳しくご説明しています。

奥歯のこの部分に、
プローブが深く入っているのがわかります。
歯周ポケットができる
いるようですね。



ここまで15分。

歯周ポケットを調べたり…



ズブッと、少し深く入りこみました。挿入した状態の画像をパチリ。

お口のなかを見たり…



歯に着色はあります、
よくみがけていて、健
康な歯ぐきです。



黒い部分はむし歯で
なく詰め物ですので、
ご安心を。



ここから歯科衛生士へ
バトンタッチ。
歯科医師は
次のかたの検診へ。

誌上体験! p-Dental 21



日本IBM健保
予防歯科室

プログラムの流れ

1 参加登録



1 参加登録

まずは参加予約をメールや電話、
申し込み用紙などで行います。

*前日にはリマインダーメールが届きます。

2 問診票に記入

待合室で問診票に
記入します。

3 インタビュー

問診票の内容にもとづき、歯科医師
が問診を行います。むし歯や歯周病
の自覚症状や、どんなセルフケアを
しているなどをお聞きします。



右の奥の
歯ぐきが
ちょっと……

気になる部分は
ありますか?

4 歯周病検診

5 歯周病について説明

6 セルフケア学習

受診終了! 全体で30分

私たちがお伝えします!



患者役: 麻生京子さん 関文久先生
歯科衛生士 歯科医師

鈴木美奈さん
歯科衛生士

2015年のアンケート結果は…

(参加人数 2,706人 回答率 61.4%)

97%が「満足」!

Q プログラムの内容はいかがでしたか。(回答率61.4%)

未回答 1.4%

不満 0.6%

普通 0.9%

満足

97.1%

思わず誰かに話したくなる!

Q プログラムのことをだれに伝えましたか?(回答率66.1%)

家族 52.1%

同僚 21.5%

友人 7.0%

その他 0.8%

歯の裏側をカメラで見せもらつたのが新鮮だった。

細菌が動く姿のインパクトが大きく、歯みがきに対する意識が変わった。

口臭の悩みが解決し、自信をもって話せるようになりました。

歯間ブラシの使用直後は出血したが、1~2週間で出血しなくなり歯ぐきがしきしまってきました。

2回目以降はどうなる?

プログラムの流れ

インタビュー



歯周病検診



セルフケアの確認



簡単なクリーニング

2回目以降は、基本的には初回と同じですが、位相差顕微鏡での細菌の観察は行いません。

また、歯周病についての説明も、初回で説明しきれなかったことがある場合にのみ行われます。

「簡単なクリーニング」では、歯科衛生士が歯ブラシや歯間清掃具を使って歯のクリーニングを行い、プラクが取れたツルツルの歯の状態を参加者に実感してもらいます。

POINT

データベースで内容を共有



問診の内容や、歯周病検診での所見、歯科衛生士の指導内容などは、すべてデータベースに記録しています。データベースは、予約管理のほか、前回お話ししたことを確認したり、変化を時系列で比較する際にも利用します。

以上が

の流れですね。

p-Dental 21

ふつうの歯科検診と比べると、CCDカメラや位相差顕微鏡を活用するというのがユニークですね。

やはり、言葉だけの説明よりも、実際に目で見ていただくのがいちばん心に響くようです。「あなたの歯周ポケットは6mmですよ。要注意ですよ」と言つても、ふつうはあまりピンときません。ポケットに器具(プローブ)が挿入される前後の画像を見比べてもらうことで、「えー、こんなに入っているんだ」とひと目でわかつてもらえます。

位相差顕微鏡での細菌観察もインパクトがあると評判で、「うちの子にも見せたい」というかたもいました。

フォローアップで習慣づけを促す

受診後にもアプローチをしてい るのですが…?

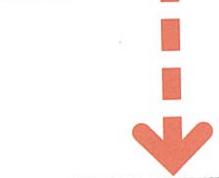
1ヵ月後、3ヵ月後にメールを出し てそれで終わりではありません。

1ヵ月後
フォローメール

参加後1ヵ月ほどしたころに、プログラムの内容を思い出してもらうためのメールを送信します。ご自身のセルフケアを再確認してもらえる内容になっています。

満足度調査

アンケートを送り、プログラムの評価をしてもらいます。感想や意見のほか、プログラムのことをだれかに話したかも伺います。



5 歯周病について説明

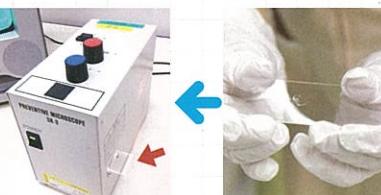


歯周ポケットのなかには細菌がたまりやすく、ケアができないと歯周病が進行してしまうんです。

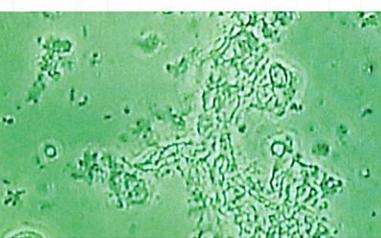
POINT 位相差顕微鏡でお口の細菌を観察!

むし歯や歯周病がお口のなかの細菌のしわざだと説明したところで、位相差顕微鏡で、実際にプラク(歯垢)のなかの細菌を見ていきます。現実に目のあたりにすると、皆さん「うわっ」となって、「これはしっかりセルフケアをしないといけない」と思ってくださるようです。

人によって細菌の多い少ないは異なりますし、お口のなかには悪さをしない細菌もいます。そうしたことでも、顕微鏡画像を見せながらお伝えします。



プレラートを位相差顕微鏡にセットしてスイッチON。



細菌が画面に映し出されました。

歯科衛生士が歯周病の原因やメカニズムについて、スライドや動画を用いながら説明します。その際には、どうしたら改善や予防ができるのかを、ご自分で考えて答えを見つけ出せるような言葉かけをしています。

お口のなかの検査後、すぐに歯科衛生士によるセルフケアの指導に入るのではなく、まずは歯周病について知識を深めてもらうことを重視しています。



お口のなかのプラクを採取し…

プラクは食べカスではなく実は細菌のかたまりなんです。



ウネウネ動いてますね…

6セルフケア学習

歯科衛生士が効果的なセルフケアのしかたをご説明します。歯周病予防には歯と歯のあいだの清掃が不可欠。フロスや歯間ブラシの使いかたをはじめ、電動ブラシでのみがきかたなど、そのかたに合ったケアをご提案します。



ここまで30分。

て、ご自身のセルフケアに変化がいったかなどのアンケートをとっています。プログラム参加時に学んだことを思い出してもらつて、習慣づけを促すわけです。

なお、p-Dental 21でお話しした内容は、「い～でんたるへるす」というウェブサイトで再確認できます。

した内容は、「い～でんたるへるす」

というウェブサイトで再確認できます。

むし歯や歯周病のメカニズムの

解説や、歯ブラシやフロス、歯間ブラシの使いかたの動画、簡単なチェック

クリストから自動回答してくれる

「バーチャル診断」といったコンテンツがあります。

— p-Dental 21は、どのように実施しているのですか？

歯科医院に通う社員が増えた！

— このプログラムは歯科医療費の抑制にもつながるのでしょうか？

もともと、一部の事業所の歯科医療費が抑制された（36ページ）ことからはじめられたのが p-Dental 21です。おっしゃるとおり、日本

I BM 健保加入者全体の歯科医療費抑制に成果を上げています。

スタート直後は疾患が発見されたため、歯科医療費は一時的に上昇しましたが、その後減少に転じ、医療費抑制の累積額は今後も増えていくと予想されます。

— 歯科医療費の抑制は、歯科医院に行く人が減った結果でしょうか？

医療費の減少は歯科医院への通院

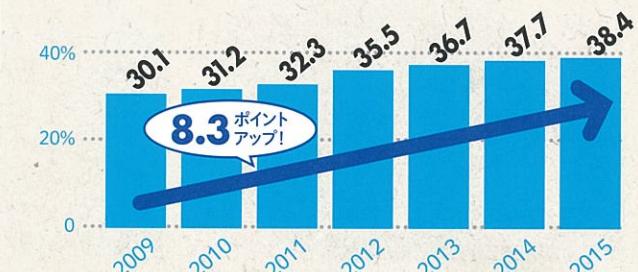
東京にある日本 IBM 健保予防歯科室と、幕張・大阪・名古屋事業所、その他一部の中小規模事業所で実施しています。それぞれの社員が、自分の行きやすい場所を選んで受けられる仕組みです。

はあくまで「行動変容」。意識を変えてもらうことを重視しています。

p-Dental 21は、歯周病予防を通じて、歯みがき習慣だけでなく、

ストレス、糖尿病、喫煙、肥満など生活習慣を見直すきっかけとなるものであります。社員の皆様の全身の健康づくりのために、これからも本プログラムを開拓できればと考えています。

歯科医院への受診率の変化



SPECIAL THANKS /

日本IBM健保 予防歯科の皆様、ありがとうございました。

