

## 総務部

### ◆◆団体傷害保険に加入しています◆◆

大阪府歯科衛生士会は団体傷害保険に加入しています。当会からの出務派遣による就業中(往復途上を含む)の事故等により、ケガ等をされた場合の通院や入院に際しての補償となります。ご請求については当会事務局までご連絡ください。

### ◆◆歯科衛生士賠償責任保険制度・総合生活保険のご案内◆◆

団体割引  
20%

**歯科衛生士賠償責任保険制度**は、日本国内において歯科衛生士法規定業務の遂行に起因して他人の生命・身体を害し、法律上の損害賠償責任を負担することにより被る損害に対して保険金が支払われます。また業務を遂行することに伴う不当行為によって発生した人格権侵害や業務の遂行に起因する他人の財物損壊について、法律上の損害賠償責任を負担することによって被る損害に支払われます。

団体割引  
15%

**総合生活保険**は、日常生活中やスポーツ、レジャー中(海外旅行中も含む)のケガはもちろんのこと、通勤中や診療所内、さらに災害時に被災地支援へ行かれている間のケガ等、就業中であるかを問わず補償します。  
Webでの手続きになります。日本歯科衛生士会会員ページからお申込みが可能です。➡



## 会の動き

(令和6年11月29日現在)

- 9月28日 大阪市東成区「食育&健康フェスタ」出展
- 9月29日 日本歯科医師会JDATアドバンス研修会 出席
- 9月29日 なにわ歯科衛生専門学校教育課程等委員会 出席
- 9月29日 日本歯科衛生士会第3回生涯研修委員会 出席
- 9月29日 訪問口腔健康管理研修会「基本のき」初級・中級開催
- 9月30日 関西医療学園専門学校戴帽式 出席
- 10月 1日 すこやかパートナー意見交換会 出席
- 10月 1日 創立70周年記念事業第2回実行委員会 開催
- 10月 2日 イリシステムリサーチ(BIG 顧客管理ソフト) 来所面談
- 10月 5日 住吉区健康まつり・食育展ブース 参加出展
- 10月 6日 近畿ブロック連絡協議会 出席
- 10月 6日 近畿ブロック連絡協議会研修会 出席
- 10月 9日 大阪介護支援専門員協会常任理事会 出席
- 10月 9日 第1回赤十字ボランティアのつどい実行委員会 出席
- 10月12日 第4回常務理事会 開催
- 10月13日 府民公開講座 開催
- 10月16日 大阪市へ要望書提出
- 10月16日 宝塚医療大学大阪中津キャンパス 訪問見学
- 10月16日 大阪介護支援専門員協会災害対策委員会 出席
- 10月17日 堺市中央区における多職種協働事例検討会 出席
- 10月19日 第2回会務管理整備委員会 開催
- 10月19日 府民公開講座オンデマンド配信
- 10月20日 スタリスタ研究会 開催
- 10月20日 大阪府歯科医師会在宅医療 NST 連携歯科チーム育成事業研修会 出席
- 10月20日 ゆめちゅうおう EXPO 第36回中央区民まつり 参加
- 10月21日 創立70周年記念事業第3回実行委員会 開催
- 10月24日 令和6年度大阪市学校歯科保健連絡協議会 出席
- 10月25日 行岡医学技術専門学校歯科衛生科戴帽式 出席

- 10月26日 第29回大阪歯科保健大会大会セレモニー 出席
- 10月27日 第4回理事会 開催
- 10月27日 吹田市歯科医師会創立八十周年記念式典・祝賀会 出席
- 10月29日 第3回病院診療所委員会 開催
- 11月 2日 新大阪歯科衛生士専門学校第二十一期生戴帽式 出席
- 11月 4日 訪問口腔健康管理研修会 開催
- 11月 9日 事務所消防設備点検
- 11月 9日 第73回全大阪よい歯のコンクール表彰式 出席
- 11月 9日 東淀川区歯科医師会法人設立五十周年記念式典・祝宴 出席
- 11月10日 大阪歯科大学医療保健学部歯科衛生士研修センター2024年度公開セミナー 出席
- 11月13日 大阪介護支援専門員協会常任理事会 出席
- 11月14日 第5回訪問口腔健康管理委員会 開催
- 11月17日 病院診療所研修会歯周病講座(DH-KEN) 開催
- 11月17日 第49回とよなか市民健康展ブース 参加出展
- 11月18日 臨時常務理事会 開催
- 11月20日 大阪介護支援専門員協会災害対策委員会 出席
- 11月20日 第4回富田林医療介護ネットワーク推進会議 出席
- 11月26日 第3回支部長会議 開催
- 11月29日 大阪府歯と口の健康づくり相談会ブース出展
- 11月29日 第2回大阪府介護予防に資する専門職広域支援調整連絡会 出席
- 11月29日 機関紙 ODHA お知らせ82号 発行

### <第4回理事会報告(10月27日)>

理事会を開催し、以下の審議を行いました。

- 入会員の承認について
- 合生活保険(損害補償)について
- 務機器の購入について
- 無料受講券について
- 研修会講師について
- 令和7年度定時総会開催日時について

### 「ODHA お知らせ81号」お詫びと追記

ODHA お知らせ81号4面 会の動きにおいて記載漏れがございました。謹んでお詫び申し上げますとともに訂正いたします。  
(追記) 9月4日 大阪府歯科医師会口腔機能管理体制確保事業第1回プログラム作成ワーキング会議 出席

### お口と体の雑学クイズの答え

- (1) a: 歯が1本抜けると40~50%も噛む力が減ってしまう。噛む力は自分の体重ほど
- (2) b: a.は歯列の状態 c.は化粧を落とすこと
- (3) a: b.は犬歯 c.は第一大臼歯

### ◆大阪府歯科衛生士会事務所年末年始休暇のお知らせ◆

令和6年12月28日(土)~令和7年1月5日(日)

事務所及びハイジニストセンターはお休みします



## 広報部

### 機関誌「SMILE」98号 発行

機関誌「SMILE98号」が完成しました。ご執筆いただきました皆さま、本当にありがとうございました。

今号は創立70周年記念号となり、特集ページ「レジェンドからの声」では永年当会を支えていただいている名誉会員・終身会員の皆さまからメッセージをいただきました。また国内外の歯科衛生士の活動など貴重な声が聞け、盛り沢山のテーマが詰まった内容になりました。是非、ご意見ご感想をお寄せください。

発行者 / 山口 千里  
発行所 / 公益社団法人  
大阪府歯科衛生士会  
〒543-0073  
大阪市天王寺区生玉寺町4番16号  
藤和シティホームズ  
夕陽ヶ丘四天王寺101号

☆(公社)大阪府歯科衛生士会 TEL・FAX 06-4302-4767  
☆ハイジニストセンター TEL・FAX 06-4302-4768

【事務員電話対応時間】

月曜日~金曜日(祝日除く)  
10:00~12:30/13:15~16:30

ホームページ <https://www.odha.or.jp/>



## ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）について

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、とはいえ失った聴覚は戻りません。大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませるなどの予防が重要となります。(e-ヘルスネット)

### ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは？

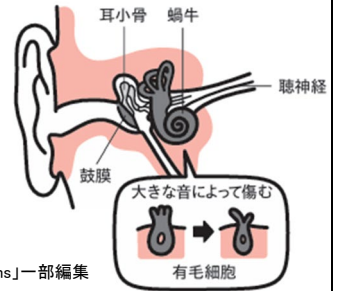
ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることによって、**聞こえにくくなったり、耳鳴りや、耳が詰まった感じがする**ことをヘッドホン難聴あるいはイヤホン難聴といいます。

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）はじわじわと進行し、いったん聴力が失われるとその回復は難しく、残念ながら治療薬はまだありません。そのため、何よりも予防が大切です。(予防方法は最終ページを参照)



### なぜ聞こえにくくなるの？

- 音の振動を脳に伝える役割を持つ有毛細胞が傷ついてしまうことが聴力低下の原因です。
- 聞こえにくさだけでなく、耳鳴りや耳が詰まった感じなど耳に違和感があれば、早めに耳鼻科を受診してください。



【参照】日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会  
WHOの「Toolkit for safe listening devices and systems」一部編集

### あなたは大丈夫？



電車・バスでの行き帰りは、ヘッドホンをして音楽やラジオを聴いています。周りうるさい時は音量を上げています。

日中はオンラインでの会議や講義、夜はゲームや動画、オンライン学習などで、一日中ずっとイヤホンを使っています。とくにゲームや好きなアーティストの曲を聴く時は、音を大きくして臨場感を楽しんでいます。

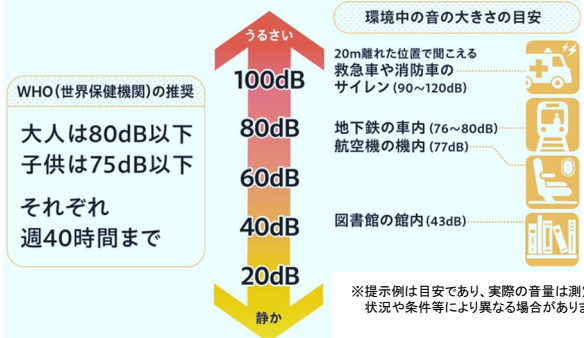


欧米などでは10～30代の50%近くが危険なレベルの音を聞いていると推定されています



**思い当たる方は要注意!!**

### ヘッドホン/イヤホンを使用する場合 どのくらいの音量にしたらいいの？



【参照】末岡伸一ら、全国環境研会誌。2009;34:254-261  
国土交通省 道路運送車両の安全基準の細目を定める告示(緊急自動車)。2009.03.24。一部編集

### ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）にならないために

大音量・長時間の使用で耳が聞こえにくくなる可能性があります。

#### 大音量・長時間の使用を避けるために

- 可能な限り音量を小さくしよう  
WHOの推奨する限度は、大人は80dB以下、子供は75dB以下で1週間に最大40時間です。
- 音量を上げ過ぎないために、遮音性の高いヘッドホン/イヤホンを使う
- 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避けよう
- 少なくとも、1時間に1回、10分程度は耳を休めよう



日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 推奨

WHOの「Be healthy, be mobile: a handbook on how to implement mSafeListening. Web annex mSafeListening message libraries.」より  
※使用機器やスマートフォンのアプリにより、ヘッドホン/イヤホンの音量と視聴時間の記録が可能で、WHOの推奨する限度(大人は80dB以下、子供は75dB以下で1週間に最大40時間)と比較できます。また、WHOの推奨する限度に近づいた場合に通知を受け取れる機能がついたアプリもあります。

難聴のリスクには個人差があり、ヘッドホン/イヤホン以外にも難聴となることがあります。またどのくらいの音量で、どのくらいの時間使用するとヘッドホン/イヤホン難聴にならないかについては、明らかになっていません。



### 「歯に関することわざ」の巻

はる ゆき ばっし おおかみ こわ

【ことわざ】春の雪と抜歯の狼は怖くない

【意味】 恐れるに足りないこと

春の雪はすぐに雪が解けますし、歯が抜けた狼にはもはや迫力がないことが由来です。つまり、見た目は怖そうでも実際には心配する必要がない状況を表しています。

### お口と体の雑学クイズ

- (1) 奥歯が一本なくなると噛む力はどうなる？  
a. 半分に減る b. 2割減る c. ほとんど変わらない
  - (2) 「噛みしめる」はどれ？  
a. クラウディング b. クレンチング c. クレンジング
  - (3) 「中切歯」はどの歯のこと？  
a. 真ん中に生えている前歯  
b. 八重歯などと言われる3番目の歯  
c. 6歳臼歯と言われる奥歯
- ※答えは4面