



OKISEKI

2024.11

第193号



【写真提供：T. Uさん／犬(名前)：わきび】

理念

赤十字の博愛の精神に基づき、いのち、健康、尊厳を守る

基本方針

- 患者さんの人権と意思を尊重します。
- 安心、安全で良質な医療の提供をとおして、患者さん、ご家族の満足と職員のやりがいを追求します。
- 地域の中核病院として、信頼される医療と救護を提供できるよう、教育、研修を推進し質向上に努めます。
- 地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588
 沖縄県那覇市与儀1-3-1
TEL 098-853-3134
FAX 098-853-7811
<http://www.okinawa-med.jrc.or.jp/>



沖縄赤十字病院

日本赤十字社



人間を救うのは、人間だ。
Our world. Your move

11月8日は「いい歯の日」

～年齢別の口腔ケア方法のご紹介～

歯科衛生士:伊禮 美由紀

「自分の好きな物を食べる」「家族や友達と会話を楽しむ」など、歯と口の健康は、全身の状態・疾患や要支援・要介護などにかかわり、健康長寿を実現するうえで欠かせない生活の質を大きく上げるものです。今回は年齢別の口腔ケア方法を紹介します。

●新生児期

生まれたばかりの赤ちゃんのお口の中には虫歯菌が存在しません。しかし生活するうちにやがて家族から感染するといわれているので、家族間での口移しやキスなどは避けることをお勧めします。

乳歯は生後半年くらいで生え始めます。まだ歯ブラシは使えないので、歯に付着した汚れはガーゼなどで優しく拭き取るようにしましょう。



ます。この歯は完全に生えるまでに時間がかかるので、歯の上に歯肉がかぶさり、歯ブラシが届かないため、清掃が不十分になりやすいと言えます。また、6歳臼歯は真ん中のくぼんでいる部分が深く食べかすがたまりやすくなり、虫歯になりやすいので注意が必要です。意識してブラッシングしましょう。半年に1回は歯科医院での定期健診を受け、虫歯の早期発見や予防、歯並びのチェックなどをしてもらうことをお勧めします。



●乳幼児期 1歳～3歳



乳歯が生え、歯の数は8～12本になります。乳歯は永久歯よりもやわらかく、虫歯に対する抵抗力も弱いので、いったん虫歯になると進行が早いのが特徴です。虫歯になってからの治療よりも、虫歯にならないための予防が大切です。虫歯になるリスクを抑えるために、なるべく甘いものは控えて、だらだら食べないようにしましょう。そして食べたなら「歯を磨く」または「口をゆすぐ」を習慣にしましょう。

とはいえ、実際に子育てしていると難しい時があります。毎回毎回必ず磨く!と神経質にならず、出来る時でいいので少しずつ習慣化していくと良いと思います。

また、この時期から歯科医院での予防ケアが虫歯予防に効果的です。定期健診を受け、フッ素塗布などをしていくことが大切です。



●青年期 12歳～20歳

12～13歳頃には上下合わせて28本の永久歯がそろいます。永久歯は第三大臼歯(親知らず)を入れると32本ですが親知らずが生えてこないこともあります。親知らずは早めに抜歯した方が良い場合もありますので、定期的に歯科医院でチェックを受けましょう。

青年期(思春期)は、ホルモンバランスの変化により歯茎に炎症がおこりやすくなります。さらに受験などの精神的なストレスの影響によって、歯肉炎から若年性の歯周病に進む場合があります。

歯磨きの時に歯茎をよく観察して赤くなっている、痛みがある、ぶよぶよしているなどの症状があれば、早めに歯科医院を受診して下さい。

●幼児期 3歳～6歳

この時期はお子様毎日の歯磨き習慣をつけてあげてください。まだ自分ではちゃんと磨けなくても構いませんので、歯ブラシを持つ習慣をつけることが大切です。そして親御さんが仕上げ磨きをしてください。特に奥歯の2本の間は、虫歯になりやすいので、デンタルフロスを使うと効果的です。



●成人期 20代～30代

20歳を過ぎると、むし歯だけではなく歯周病のリスクも高まります。歯周病は歯周病菌が出す毒素によって歯ぐきに炎症を引き起こす病気です。進行すると歯を支える骨が溶けてしまい、最終的には歯が抜けてしまうことがあります。実は歯を失う主な原因はこの歯周病です。特に20～30代の半数以上が歯周病に罹患していると言われています。そのため、定期的に歯科医院で歯周ポケットの深さを調べてもらい早い段階から検査と予防をすることが大切です。

日常のケアでは歯ブラシだけではなくデンタルフロスや歯間ブラシを使用し、予防を徹底していきま



●少年期 6歳～12歳

乳歯から永久歯へ生えかわり時期です。6歳頃に永久歯が生え始めます。この奥歯を6歳臼歯といい



しょう。

また、女性は妊娠・出産で心身ともに大きな変化があり、歯にも影響します。ホルモンバランスの変化による歯周病などの悪化、食生活の変化や自分の時間がとれないことによるむし歯の悪化。などで、この時期に歯を悪くしてしまう人も少なくありません。

是非この時期に、ご自分の歯の健康管理を忘れずにしてください。

●40代～

20代～30代で始まった歯周病が進行し、歯を失う原因となったり、歯周病菌の影響で全身疾患



(心臓病や脳梗塞、動脈硬化など)が悪化することもわかっています。ために定期健診には通い徹底的な治療を受けるようにして下さい。

●まとめ

誰しも、老後も自分の歯で好きな食べ物を食べたいものです。充実した老後過ごすためにも、ぜひ今から歯の健康のための取り組みを始めて下さい。



てんかん県民講話を開催しました。

令和6年8月25日(日)うるま市健康福祉センターうるみんで、令和6年度第1回てんかん県民講話を開催しました。

①講演：てんかん闘病記

てんかんコーディネーター 照屋 江里

②講演：てんかんに対する公的支援

てんかんコーディネーター 饒波 正博

③てんかんよろず相談

てんかん協会沖縄支部



沖縄県口唇口蓋裂親の会「OPALS」の学術講演会・交流会が 沖縄赤十字病院で開催されました。

令和6年9月7日 沖縄県口唇口蓋裂親の会「OPALS」の第1回学術講演会が沖縄赤十字病院第2・3研修室で開催されました。

今回は、川崎医療福祉大学保険看護学科助教の高尾佳代先生が来沖され、「子どもへ口唇裂・口蓋裂を伝えること」と題して講演されました。口唇裂・口蓋裂の子どもたちに「どのように、どの時期に、どうやって、疾患を伝えるか？」という大変重要なテーマについて1時間程度の講演のあと、活発な質疑応答が行われました。

講演後、親御さんたちは高尾先生を交え、治療や手術後のケアなどの情報交換や子育ての悩みなどについて相談しながら交流を深め、終始和やかな雰囲気の中で、名残惜しいまま交流会は終了しました。今回は、県内から50名弱の親子が参加し、当院からは歯科口腔外科・西原一秀部長が出席しました。

口唇裂・口蓋裂は、日本人では500人に1人の割合で生まれるとされる先天的な疾患ですが、適切な治療で良好な生活を過ごすことができます。治療などご不明な点は、治療経験の豊富な口蓋裂学会認定師がいる当院歯科口腔外科にいつでもご相談ください。

(文責；歯科口腔外科部長・西原一秀)



編集後記

11月になり、読書や映画を楽しむのに最適な季節ですね。今月のokisekiも有意義な情報がつまっています。お手元において繰り返しお読みいただければ幸いです。(広報担当)

＜求人情報はこちら＞



沖縄赤十字病院

地域医療支援病院 地域災害拠点病院 地域周産期母子医療センター

沖縄てんかん拠点病院

外来体制表

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	
内科	呼吸器	午前	赤嶺 盛和 瀬戸口 倫香	那覇 唯 有馬 聖志朗	内原 照仁 日暮 悠璃	那覇 唯	内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後					
	血液	午前		友寄 毅昭		喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後		喜納 かおり	仲地 佐和子	森近 一穂	
	循環器	午前	砂川 長彦 東風平 勉	伊敷 哲也 浅田 宏史	東風平 勉 安原 容子	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也 安原 容子(第1・3・5金曜)
		午後		潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子		
	腎臓	午前			野原 千春		
		午後				又吉 哲太郎	
	一般	午前	渡口 真佐夫	垣花 一慶	服部 素子	服部 素子 (第1・第3・第5木曜)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜)
		午後					
外科	午前	仲里 秀次 (一般・食道・肥満)	豊見山 健 (肝胆脾・一般)	宮城 淳 (胸部・呼吸器) 時澤 博美 (乳腺外科)	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 時澤 博美 (乳腺外科)	
	午後		永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)			担当医(琉大) 心臓血管外科(第2・第3・第5金) 稲嶺 進 一般・肥満外科(第1金曜 予約制)	
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦		豊見山 健	田本 秀輔	
放射線科	午後	山形 航		豊平 大輔	有賀 拓郎		
	午後						
小児科 ※午後は予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午前		仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	仲本 雅哉 (循環器)	降旗 邦生 (新生児)	
	午後	比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (乳児検診)		比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (予防接種)	
整形外科 ※午前・午後とも予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午前	森山 朝裕 伊佐 智博	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ) 金城 聡	伊佐 智博	森山 朝裕 比屋根 涼太	
	午後	大湾 一郎 森山 朝裕	比屋根 涼太	大湾 一郎 伊佐 智博		金城 聡	
産婦人科	午前	吉秋 研 大城 美哉	上里 忠和 高江洲 朋子	稲嶺 盛彦 宮城 美紀	大城 美哉 上里 忠和	稲嶺 盛彦 宮城 美紀	
	午後	高江洲 朋子	正本 仁	吉秋 研		正本 仁	
眼科 ※予約・紹介のみ	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
	午後	(手術)	外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	(手術)		外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	
脳神経外科	午前	高良 英一	金城 雄生	高良 英一	廣中 浩平	(手術)	
	午後	廣中 浩平			廣中 浩平	饒波 正博 毎週(完全予約制)	
脳神経内科 ※予約・紹介のみ	午前	嘉手川 淳 (機能脳神経外来) 予約のみ	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳		
	午後	嘉手川 淳 第1・第3・第5昼間外来 第2・第4(徳忘れバーベキュー)外来)					
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制	午前	上原 健		(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健	
	午後		手術	検査・処置			
泌尿器科 男性性機能外来 男性更年期外来は 適宜受付します	午前	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	當山 裕一	當山 裕一	(手術) 真志取 智子(休曜等別途)	
	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一	
皮膚科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午前	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	
	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	
歯科口腔 外科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午前	西原 一秀 後藤 尊広	(手術) / 担当医 (手術) / 担当医	西原 一秀 後藤 尊広	(手術) / 応援医師 (手術) / 担当医	西原 一秀 後藤 尊広	
	午後	西原 一秀 後藤 尊広	(手術) / 担当医 (手術) / 担当医	西原 一秀 後藤 尊広	(手術) / 応援医師 (手術) / 担当医	西原 一秀 後藤 尊広	

全診療科の受付時間

初診患者さま

■午前
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

■午前
8時30分～11時00分

■午後
1時00分～3時00分

休診日

土曜日・日曜日・祝祭日
慰霊の日(6/23)・
年末年始(12/29～1/3)