

診療所だより 2024. 2月号



歯磨きで大切なことは、歯垢（プラーク）をしっかりと落とす事です。その時に気を付けてほしいのが力加減です。適切な歯ブラシ圧は150～200gといわれています。目安としては「1 歯ブラシの毛先が歯に当たった時広がらない。2 シャカシャカ磨く音がする。」です。なお300gを超えても清掃率は変化せず、歯肉退縮や知覚過敏が起きたりと様々な問題が起きてきます。力が入りにくい様にする為、鉛筆の様に持つ方法もお勧めです。 歯科医 山本圭子

診療所よりお知らせ

4月より寿都診療所との協力体制により、金曜17時から、土曜、日曜の時間外救急、急患対応については、寿都診療所での対応となりました。 ※事前に連絡の上お越しください。

寿都診療所（電話 0136-62-2411）

医 科 （電話75-6100）

歯 科 （電話75-6105）

日	曜日	午前受付8:30～11:30		午後受付2:00～ 4:00		午前受付9:00～11:30		午後受付2:00～ 5:30	
		午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後		
1	木	伊黒	伊黒	診療	診療				
2	金	伊黒	伊黒	診療	診療				
3	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください				休 診			
4	日								
5	月	森	森	診療	診療				
6	火	森	森	診療	診療				
7	水	森	森	診療	診療				
8	木	森	森	診療	診療				
9	金	森	森	診療	診療				
10	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください				診療		休診	
11	祝								
12	祝	休 診(救急・急患対応)※島牧診療所対				休診			
13	火	伊黒	伊黒	診療	診療				
14	水	伊黒	伊黒	診療	診療				
15	木	伊黒	伊黒	診療	診療				
16	金	伊黒	伊黒	診療	診療				
17	土	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください				診療		休診	
18	日								
19	月	森	森	診療	診療				
20	火	森	森	診療	診療				
21	水	森	森	診療	診療				
22	木	森	森	診療	診療				
23	祝	時間外窓口対応は寿都診療所 ※詳しくは裏面をご覧ください				休 診			
24	土								
25	日								
26	月	伊黒	伊黒	診療	診療				
27	火	伊黒	伊黒	診療	診療				
28	水	伊黒	伊黒	診療	診療				
29	木	伊黒	伊黒	診療	診療				

※医師の都合により変更になる場合があります。

※発熱の症状があるなど、新型コロナウイルスやインフルエンザの疑いがある場合、相談体制を整備しておりますので、島牧診療所にまず電話で相談してください。（電話75-6100）

※発熱等で医療機関を受診する場合、連絡せずに、直接行くのは控えるようにしてください。

金曜夜 17:00 から月曜朝 8:30の 時間外窓口・救急対応は

寿都診療所での対応となります
寿都診療所へ事前連絡のうえ、
お越してください

連絡先 寿都診療所 0136-62-2411

一部祝日の日中及び一部平日の夜間も寿都診療所が対応します

2月寿都診療所対応日程

カレンダーの○(まる)がついている日の時間外窓口は寿都診療所での対応日となります。

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ○	3 ○
4 ○	5	6 ○	7	8 ○	9 ○	10 ○
11 ○	12	13	14	15	16 ○	17 ○
18 ○	19	20 ○	21	22 ○	23 ○	24 ○
25 ○	26	27	28	29		

平日 : 17:00 ~ 翌朝 8:30

2月 6日(火) 17:00 ~ 7日(水) 8:30
8日(木) 17:00 ~ 9日(金) 8:30
20日(火) 17:00 ~ 21日(水) 8:30
22日(木) 17:00 ~ 23日(金) 8:30

土日 : 金曜夜 17:00 ~ 月曜 朝 8:30

2月 2日(金) 17:00 ~ 5日(月) 8:30
9日(金) 17:00 ~ 12日(月) 8:30
16日(金) 17:00 ~ 19日(月) 8:30
23日(金) 17:00 ~ 26日(月) 8:30

23日(祝) : 金曜 8:30 ~ 17:00