

診療所だより 2021 12月号

歯ブラシの大きさや幅、毛先のカットなどは様々なものが売られていますが、自分好みの歯ブラシが実際の口の特徴にあっているとばかりではありません。日々の歯磨きにおいて、どこから磨くかは好みですが、流れるように順番を決めておくと磨き残しが少なくなります。大体の時間は、5分から10分はかかると思います。1分では短いとってください。さらに歯間ブラシやフロスといった補助清掃用具を使うとよりきれいに磨けます。毎日の口腔清掃によって、お口の病気や機能の低下の予防も期待できます。とはいえ、口の中の症状はある程度進行するまで気づかないものです。歯科の定期受診とフッ素で進行抑制と予防をおすすめします。また歯ブラシ指導など専門のサポートを受け、適切な歯ブラシの選択に利用してください。

歯科医 山本圭子

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
1	水	伊黒	田上	診療	診療
2	木	田上	田上	診療	診療
3	金	田上	田上	診療	診療
4	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診
5	日			休	診
6	月	田上	田上	診療	診療
7	火	田上	田上	診療	診療
8	水	田上	伊黒	診療	診療
9	木	伊黒	伊黒	診療	診療
10	金	伊黒	伊黒	診療	診療
11	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
12	日				
13	月	伊黒	伊黒	診療	診療
14	火	伊黒	伊黒	診療	診療
15	水	伊黒	田上	診療	診療
16	木	田上	田上	診療	診療
17	金	田上	田上	診療	診療
18	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診
19	日			休	診
20	月	田上	田上	診療	診療
21	火	田上	田上	診療	診療
22	水	田上	伊黒	診療	診療
23	木	伊黒	伊黒	診療	診療
24	金	伊黒	伊黒	診療	診療
25	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
26	日				
27	月	伊黒	伊黒	診療	診療
28	火	伊黒	伊黒	診療	診療
29	水	伊黒	伊黒	診療	診療
30	木	伊黒	休 診 (救急・急患対応)	休 診	
31	金	休 診 (救急・急患対応)			

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

※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。

※12月30日(木)午後から1月5日(水)まで医科休診となります。

※12月30日(木)から1月5日(水)まで歯科休診となります。