

診療所だより

2023. 2月号



マウステーピングという健康法があります。寝ている時の鼻呼吸を促すため、口へ肌にやさしいサージカルテープ等を縦に貼る方法です。口呼吸をしていると、のどが乾燥しやすくなります。その結果、慢性炎症が起こるとアレルギー性鼻炎や唇の荒れ、歯の着色・歯石付着が多くなってしまいます。手軽な健康法ですが注意事項があります。自らの意思で着脱できない恐れがあるひとは使用しない（幼児、小児、認知機能が低下している人など）。また口全体をテープで覆うことは危険です。そのため自分でテープをはがせる人が行ってください。またテープは口の真ん中に貼るだけで充分です。 歯科医 山本圭子

診療所よりお知らせ

都合により1月28日（土）、1月29日（日）、2月4日（土）、2月5日（日）の救急、急患対応については、寿都診療所での対応となります。みなさまに大変ご不便をおかけいたしますがご了承ください。 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
1	水	田上	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） ※寿都診療所対応		診療	休 診
5	日			休 診	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	祝	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	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	祝	休 診（救急・急患対応）		休 診	
24	金				
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

※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。