

診療所だより 2023 10月号



歯ぎしりやくいしばりがあると、特定の歯やその周辺の歯ぐき・歯槽骨等に強い力がかかり、歯がぐらつく事があります。原因は明らかではありませんが、かみ合わせやストレス等が関係していると考えられます。起きている時にくいしばったり、食事以外で歯を常に合わせている人は、できるだけリラックスを心がけてください。また、夜寝ている時に歯ぎしり等をする人は、ナイトガード（マウスピース）等を使用する事がおすすめです。詳しく知りたい方は、歯科に相談してみてください。 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
1	日	時間外窓口対応は寿都診療所		休 診	
2	月	伊黒	伊黒	診療	診療
3	火	伊黒	伊黒	診療	診療
4	水	伊黒	伊黒	診療	診療
5	木	伊黒	伊黒	診療	診療
6	金	伊黒	伊黒	診療	診療
7	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	
8	日				
9	祝				
10	火	森	森	診療	診療
11	水	森	森	診療	診療
12	木	森	森	診療	診療
13	金	森	森	診療	診療
14	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
15	日			休診	
16	月	伊黒	伊黒	診療	診療
17	火	伊黒	伊黒	診療	診療
18	水	伊黒	伊黒	診療	診療
19	木	伊黒	伊黒	診療	診療
20	金	伊黒	伊黒	診療	診療
21	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	
22	日				
23	月	伊黒	伊黒	診療	診療
24	火	森	森	診療	診療
25	水	森	森	診療	診療
26	木	森	森	診療	診療
27	金	森	森	診療	診療
28	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
29	日			休 診	
30	月	伊黒	伊黒	診療	診療
31	火	伊黒	休診	診療	診療

※10月31日午後はコロナワクチン接種のため休診いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※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。

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

一部平日の夜間も寿都診療所が対応します

10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。

10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 ○	30	31				

平日 : 17:00 ~ 翌朝 8:30

10月 11日(水) 17:00 ~ 12日(木) 8:30
 12日(木) 17:00 ~ 13日(金) 8:30
 25日(水) 17:00 ~ 26日(木) 8:30
 26日(木) 17:00 ~ 27日(金) 8:30

土日 : 金曜夜 17:00 ~ 月曜 朝 8:30

10月 6日(金) 17:00 ~ 9日(月) 8:30
 13日(金) 17:00 ~ 16日(月) 8:30
 20日(金) 17:00 ~ 23日(月) 8:30
 27日(金) 17:00 ~ 30日(月) 8:30

9日(祝) : 月曜朝 8:30 ~ 火曜 朝 8:30