



歯の表面にあるエナメル質はpH5.5以下になると溶け出します。エナメル質内部の象牙質や歯の根を構成するセメント質はpH6.0～6.2以下で溶け出します。この象牙質やセメント質はもともと歯茎の下に隠れていますが、歯周病や加齢により露出していきます。歯を守る作用として唾液による中和がありますが、口内のpHが戻るのには時間がかかります。食べ物では、しょう油でpH4.7、砂糖なし炭酸水でpH4.6、コーラなどはpH2.2という低さです。飲食にメリハリをつけ、フッ素を塗布するという虫歯予防は大人になっても大切です。 歯科医 山本圭子

診療所より臨時休診のお知らせ

3月8日（金）は、都合により午後から休診といたします。外来診察を希望の方は午前中に受診くださいようお願いいたします。また救急・急患対応につきましては、午後12時より寿都診療所となりますのでご了承ください。

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	金	伊黒	伊黒	診療	診療
2	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
3	日				
4	月	森	森	診療	診療
5	火	森	森	診療	診療
6	水	森	森	診療	診療
7	木	森	森	診療	診療
8	金	森	臨時休診(寿都診療所対応)	診療	診療
9	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
10	日				
11	月	伊黒	伊黒	診療	診療
12	火	伊黒	伊黒	診療	診療
13	水	伊黒	伊黒	診療	診療
14	木	伊黒	伊黒	診療	診療
15	金	伊黒	伊黒	診療	診療
16	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
17	日				
18	月	森	森	診療	診療
19	火	森	森	診療	診療
20	祝	休 診(救急・急患対応)※寿都診療所対		休	診
21	木	森	森	診療	診療
22	金	森	森	診療	診療
23	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
24	日				
25	月	伊黒	伊黒	診療	診療
26	火	伊黒	伊黒	診療	診療
27	水	伊黒	伊黒	診療	診療
28	木	伊黒	伊黒	診療	診療
29	金	伊黒	伊黒	診療	診療
30	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
31	日				

※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

3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。

3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

3月 5日(火) 17:00 ~ 6日(水) 8:30
7日(木) 17:00 ~ 8日(金) 8:30
19日(火) 17:00 ~ 20日(水) 8:30
21日(木) 17:00 ~ 22日(金) 8:30

土日 : 金曜夜 17:00 ~ 月曜 朝 8:30

3月 1日(金) 17:00 ~ 4日(月) 8:30
8日(金) 17:00 ~ 11日(月) 8:30
15日(金) 17:00 ~ 18日(月) 8:30
22日(金) 17:00 ~ 25日(月) 8:30
29日(金) 17:00 ~ 1日(月) 8:30

祝日 20日: 水曜朝 8:30 ~ 21日 木曜 朝 8:30
臨時休診 8日: 金曜 12:00 ~ 17:00