



歯周病は歯垢が原因です。間接的な原因として、口腔内環境や生活習慣が危険因子となります。詳しくは、口腔環境として①歯石、②歯並び、③不適切なかぶせ物、④悪習癖（口呼吸、歯ぎしりなど）、⑤悪いかみ合わせなどがあげられます。生活習慣としては、①ストレス、②食習慣、③肥満、④喫煙、⑤運動や睡眠不足などです。歯周病は生活習慣や環境要因にも関連する複雑な病気の為、完治しにくく、再発しやすいものです。大切なのは歯垢を確実に取り除く事ですが、ご自宅でのケアだけで歯垢を完全に除去することは困難です。歯科医院で定期的なチェックやクリーニングを受け常により状態を保ちましょう。

歯科医 山本圭子

### 診療所よりお知らせ

令和5年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っておりますが、令和6年4月からは、土曜・日曜・祝祭日及び平日の時間外は寿都診療所対応と変更となっております。

※事前に連絡の上受診ください。

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  | 土  | 時間外窓口対応は寿都診療所<br>※詳しくは裏面をご覧ください |     |                |     | 休 診            |     |                |  |
| 2  | 日  |                                 |     |                |     |                |     |                |  |
| 3  | 月  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 4  | 火  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 5  | 水  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 6  | 木  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 7  | 金  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 8  | 土  | 時間外窓口対応は寿都診療所<br>※詳しくは裏面をご覧ください |     |                |     | 診療             | 休診  |                |  |
| 9  | 日  |                                 |     |                |     | 休診             |     |                |  |
| 10 | 月  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 11 | 祝  | 時間外窓口対応は寿都診療所                   |     |                |     | 休診             |     |                |  |
| 12 | 水  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 13 | 木  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 14 | 金  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 15 | 土  | 時間外窓口対応は寿都診療所<br>※詳しくは裏面をご覧ください |     |                |     | 休 診            |     |                |  |
| 16 | 日  |                                 |     |                |     |                |     |                |  |
| 17 | 月  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 18 | 火  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 19 | 水  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 20 | 木  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 21 | 金  | 代診医                             | 代診医 | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 22 | 土  | 時間外窓口対応は寿都診療所<br>※詳しくは裏面をご覧ください |     |                |     | 診療             | 休診  |                |  |
| 23 | 日  |                                 |     |                |     | 休 診            |     |                |  |
| 24 | 月  |                                 |     |                |     |                |     |                |  |
| 25 | 火  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 26 | 水  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 27 | 木  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |
| 28 | 金  | 森                               | 森   | 診療             | 診療  |                |     |                |  |

※都合により担当医師が変更になる場合や休診となることがあります。

※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。

(裏面)

診療所からのお知らせ

4月より **土曜・日曜・祝祭日及び平日**  
**の時間外救急・急患**については

寿都診療所での対応となります。

寿都診療所での当番日は次のとおりとなります。

寿都診療所（電話 0136-62-2411）

| 日 曜 日 |   | 令和7年2月 <u>寿都診療所当番表</u>    |
|-------|---|---------------------------|
| 1     | 土 | 寿都診療所対応（終日）               |
| 2     | 日 |                           |
| 3     | 月 |                           |
| 4     | 火 | 寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30） |
| 5     | 水 |                           |
| 6     | 木 |                           |
| 7     | 金 |                           |
| 8     | 土 | 寿都診療所対応（終日）               |
| 9     | 日 |                           |
| 10    | 月 | 寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30） |
| 11    | 祝 | 寿都診療所対応（終日）               |
| 12    | 水 | 寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30） |
| 13    | 木 |                           |
| 14    | 金 |                           |
| 15    | 土 |                           |
| 16    | 日 | 寿都診療所対応（終日）               |
| 17    | 月 |                           |
| 18    | 火 | 寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30） |
| 19    | 水 |                           |
| 20    | 木 |                           |
| 21    | 金 |                           |
| 22    | 土 | 寿都診療所対応（終日）               |
| 23    | 祝 |                           |
| 24    | 月 |                           |
| 25    | 火 | 寿都診療所対応（平日時間外 17:00~8:30） |
| 26    | 水 |                           |
| 27    | 木 |                           |
| 28    | 金 |                           |