

診療所だより 2025. 7月号



虫歯は、歯についた歯垢（虫歯菌）を除去すること。甘いものを控えること。だらだらと間食しないこと。以上を毎日の生活で心がけることで、予防できる生活習慣病です。虫歯予防としての歯磨き習慣で変えた方がよいことがあります。フッ素入り歯磨き剤を使っていないこと、歯磨き剤を少量つけていること、歯磨き後にしっかりうがいをしていることは注意が必要です。これらは、フッ素が歯にとどまらないので効果的ではありません。大人であれば、フッ素濃度1500ppm入り歯磨き粉を1.5cmほどつけてください。また、歯磨き後のうがいは少量の水で1回おこなうのみにしてください。

歯科医 山本圭子

診療所よりお知らせ

診療体制の変更に伴い、変則的な診療となり休診日も増えております。診療日ご確認の上ご来院ください。不便をおかけしますがご了承の程よろしくお願いします。

診療所よりお知らせ

令和6年4月から寿都診療所との協力体制により、金曜17時から、土曜・日曜・祝祭日及び平日時間外の救急、急患対応は寿都診療所対応となっております。※事前に連絡のうえ受診ください。

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	午 前	午 後
1	火	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
2	水	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
3	木	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
4	金	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
5	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	診療	診療	診療	診療	診療
6	日			休診	休診	休診	休診	休診	休診
7	月	休診	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
8	火	休診	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
9	水	休診	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
10	木	森	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
11	金	森	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
12	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	診療	診療	診療	診療	診療
13	日			休診	休診	休診	休診	休診	休診
14	月	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
15	火	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
16	水	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
17	木	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
18	金	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
19	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	診療	診療	診療	診療	診療
20	日			休診	休診	休診	休診	休診	休診
21	祝	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	診療	診療	診療	診療	診療
22	火			休診	休診	診療	診療	診療	診療
23	水	休診	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
24	木	森	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
25	金	森	休診	診療	診療	診療	診療	診療	診療
26	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	診療	診療	診療	診療	診療
27	日			休診	休診	休診	休診	休診	休診
28	月	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
29	火	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
30	水	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療
31	木	森	森	診療	診療	診療	診療	診療	診療

※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。

(裏面)

診療所からのお知らせ

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