

診療所だより 2026. 2月号



歯周病は生活習慣病につながります。口腔ケアは歯や口の中の病気だけでなく、全身的な機能を維持することに効果的です。また、よく噛むことで脳が活性化するので認知症予防としても重要です。日々のケアでは、最低一日二回を目安に毎日ブラッシングし、その際フッ素入りの歯磨きを使ってください。フッ素は歯茎を強くし虫歯になりにくくするほかに、知覚過敏にも効果があります。生活習慣病では、間食の回数や時間を意識してください。間食は量より頻度のほうが口腔環境に影響があります。また、唾液が減ることによる口渇があるときは、水分をとることで、口の中のpHを少しでも中和することもおすすしめします。

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致します。

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

※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

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