

医科

歯科

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 午前○ 午後×	3	4 午前○ 午後×
5	6	医師研修にて休診	8	9	10	11
12	13		15	16 午前○ 午後×	17	18 午前○ 午後×
19	20		22	23	24	25
26	27		29	30 午前○ 午後×		
			昭和の日			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 午前○ 午後×
5	6	7	8	9 領家先生	10 午前○ 午後×	11
12	13	14	15 休診	16	17	18 午前○ 午後×
19	20	21 午前× 午後○	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

お知らせ

当院は予約制です。初診の人・予約変更の人はあらかじめお電話いただいたうえでお願いします。

- 発熱等の風邪症状で受診を希望される人は事前にお電話ください。
- オンライン診療をしております。興味のある人はスタッフまでお声がけください。
- 4/30の午後は休診とさせていただきます。

〈診療時間〉

午前 8:30~12:00 午後 1:30~5:00
 ※午後1:30~2:30は往診時間とさせていただきます。
 ※毎週木曜日・午前中は検診・ドックの人が優先です。

お知らせ

当院は予約制です。受診希望の人はご予約のうえ、お越しいただきますようお願いいたします。

【お知らせ】

- 4月よりスタッフ体制の変更により、受付やお会計の際にお待たせしてしまう場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、円滑な対応に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。
- 21日（火）は2歳児歯科健診のため午後の診療は15:00からとなります。

※領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
 4月9日（木） 16時30分まで

医科からのお知らせ

4月は新生活が始まる季節です。転職や引っ越し等で保険証に変更があった場合、必ずマイナンバーカードか資格確認書をお持ちください。



歯科からのお知らせ

天気の良い日も増え、暖かくなってきましたね。お口の困りごとはありませんか？むし歯が出来た、歯が欠けた、詰め物がとれた、入れ歯が合わなくなった・・・など、気になる所がありましたら、佐治歯科診療所にお気軽にご相談ください。



この「ishitter（イシッター）」のコーナーでは、佐治診療所の医師たちが、そのとき、その季節にあった体や健康に関する住民の皆様にご覧いただき、気をつけてほしいことをご案内いたします。



六番目の“し”をめざして

春になり、気温が上昇してくると、スギやヒノキなどの木本植物の花粉飛散が本格化し、「花粉症」と呼ばれるアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎の症状に悩む方が多く見られます。くしゃみ・水様性の鼻水・鼻閉・目の痒み・流涙などの症状が繰り返し現れ、日常生活に支障をきたすこともあります。

対策としては、外出時には顔に密着するマスクやサングラスなど保護用具を用いて、花粉の吸入・接触を減らすことが有効です。また、花粉飛散量が多くなる午前中から夕方にかけての外出を控え、帰宅後は手洗い・うがい・洗顔・シャワーを心がけることで、室内への花粉の持ち込みを低減できます。

すでに症状がある方や、毎年同じ時期に症状を繰り返す方は、飛散開始前に耳鼻咽喉科や内科を受診し、抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、自分の症状に合わせた治療薬を処方してもらうことで、症状の悪化を抑えることが期待されます。内服薬や点鼻薬、点眼薬は、症状を抑えるだけでなく、鼻や目の粘膜の過敏性をコントロールする役割も果たします。

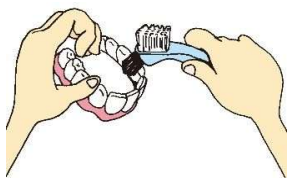
生活面では、十分な睡眠時間の確保やバランスの取れた食事、ストレス管理、適度な運動により、体の抵抗力を保つことが大切です。花粉症の症状や治療法、薬の用法・用量について不明な点があれば、耳鼻咽喉科・内科・眼科や薬局などに相談し、自分に合った対策を検討することをお勧めします。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正



長い冬もようやく終わり桜の季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は入れ歯のお手入れについて簡単にお話します。①入れ歯は毎食後に磨きましょう。入れ歯用ブラシで、入れ歯全体を磨いてください。入れ歯を落とすと、割れたり変形する原因となります。水を満たした洗面器の上で磨いてください。歯磨き粉は入れ歯が傷つくので使用禁止です。入れ歯は熱湯で消毒しないでください、60℃以上のお湯に入れると変形します。②入れ歯洗浄剤（ピカ・ポリデントなど）を使用しましょう。入れ歯用ケースに、入れ歯とぬるま湯（40℃以下）をいれ、入れ歯洗浄剤を一錠入れて、発泡させます。2～3日に一回でもよいですが、できれば毎日行いましょう。③就寝時について。歯ぐきを安静にするため、夜は入れ歯を外して寝ましょう。入れ歯を乾燥させると変形します。入れ歯用ケースで洗浄剤または水をいれて保管してください。歯が残っている方はきれいに歯磨きもしましょう。歯がない方はしっかりとうがいをします。大切な入れ歯です。しっかりとお手入れをして長持ちさせましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二

