

医科

歯科

日	月	火	水	木	金	土
	1	医師研修にて休診	3	4 午前○ 午後×	5	6 午前○ 午後×
7	8		10	11	12	13
14	15		17	18 午前○ 午後×	19	20 午前○ 午後×
21	22		24	25	26	27
28	29					

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

お知らせ

当院は予約制です。初診の方・予約変更の方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。

〈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・ドックの人が優先となります。

お知らせ

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

- 1日（月）は佐治小学校の歯科健診のため、午後の診療は15時からとなります。
- 24日（水）は千代南中の歯科健診のため、午前中は休診となります。

※ 領家先生（鳥大歯科口腔外科名誉教授）診療日
6月11日（木） 16時30分まで

医科からのお知らせ

いつも当院をご利用いただき、ありがとうございます。

この度、国の診療報酬改定に伴い、6月1日（月）以降の診療分から、窓口でお支払いいただく金額が変更（増減）となる場合がございます。

また、制度変更に伴うシステム対応のため、しばらくの間、会計のお手続きにお時間をいただく場合がございます。

皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、一日も早いスムーズな運用のために努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

歯科からのお知らせ

『歯みがきは 体を守る 最前線』をキャッチフレーズに歯と口の健康週間フェアが開催されます。

日時：6月7日（日）9時~11時30分

会場：鳥取県歯科医師会館

住所：鳥取市吉方温泉3丁目

内容は

歯科全般の相談窓口、検査コーナー、ブラッシング指導、フッ化物歯面塗布・洗口、咀嚼力・口の動きチェック、歯医者さんのお仕事体験（キッズ限定）等です。

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を知ってほしい、気をつけてほしいことをお知らせいたします。



六番目の“し”をめざして

春から秋は、マダニが活発になる季節です。最近、マダニに噛まれたという患者さんが、当院にも複数来院されています。野山や草むらに入る際は、長袖、長ズボン、帽子などを着用して肌の露出をできるだけ減らし、虫よけスプレーを活用してください。山に入らなくても、畑仕事の後にマダニに噛まれていることもあります。帰宅後は早めに入浴し、首、耳の裏、わきの下、足の付け根などをよく確認する習慣をつけましょう。万が一マダニに刺された場合、自分で無理に引き抜こうとすると、マダニの一部が皮膚に残ってしまうことがありますので、医療機関を受診し、適切な除去や処置を受けてください。処置後も、2～3週間は体調の変化に注意が必要です。マダニは、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や日本紅斑熱などの感染症を媒介することがあり、発熱、皮疹、食欲低下、嘔吐、下痢などの症状が現れた際は、マダニに噛まれたことを医師に伝えたいうえで、速やかに受診してください。ご不安なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



佐治町国民健康保険診療所 医科医長 有田 和正

暖かい日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回は入れ歯で食事する時に注意したい食品と食べ方についてお話します。① 硬い食べ物、噛む力が必要なので、入れ歯を支える歯や歯肉に痛みが生じやすいです。柔らかい物から食べ始めましょう。② 弾力のある食べ物（タコなど）、強い力が出ないので噛みにくいです。柔らかく調理するか、たたく、隠し包丁を入れるなどの工夫をしましょう。③ 大きな食品、口を大きく開けると、入れ歯が外れやすくなりガタつきます。小さく切るなどの工夫をしましょう。④ 粘りが強い食べ物（ガムや餅など）、口の中が乾燥した状態だとよりくっつきやすくなります。食前に水・お茶で口を湿らせるとよいでしょう。⑤ パサパサした食品（さつまいも・ゆで卵など）、まとまりにくいので、飲み込みにくいです。水やお茶で湿らせたり、とろみを活用するのもよいでしょう。⑥ 熱い食品（日本茶・スープなど）、大きな入れ歯だと温度を感じにくいので、のどをやけどする可能性があります。冷ましてゆっくり食べるようにしましょう。⑦ 小骨のある食品（魚など）、入れ歯では、小骨を感じにくいいため、喉に刺さりやすいです。調理の時に取り去るようにしましょう。入れ歯では食べるのが難しい食材がたくさんありますが、いろいろ工夫して食事を楽しみましょう。



佐治町国民健康保険診療所 歯科医長 安藤 修二