



# 「おしえて先生」

ZTVコミュニティチャンネル  
地上デジタル12ch 15分



<放送エリア>

津放送局・東紀州放送局 12ch

<放送時間>

9：00～9：15 / 21：00～21：15

\* 放送時間等はZTV番組表を  
ご確認ください



当院外来ホールで録画放送中！

# 2月15日（水）～28日（火）放送

「日頃からのお口のお手入れの大切さ」

口は健康の入り口、全身の健康とも深い関係があると言われています。お手入れ不足の口の中は細菌の温床。口腔ケアの大切さについて解説します。

出演職員：柳瀬 歯科口腔外科医師



# 3月1日（水）～15日（水）放送

## 「目のトラブル対策 疲れ目・ドライアイ緩和法」

目が疲れる、目がごろごろするなどの症状にオススメ。  
疲れ目・ドライアイを緩和させる方法や食べものについて  
紹介します。

出演職員：金子 栄養管理室長  
倉田 消化器内科医師



《番組放映中今月のレシピ》  
イカソテーのブルーベリーソース

