

歯みがき応援！歯みがき練習！

# 歯つらつ 歯みがき教室

今日から歯みがきデビューの方、  
歯みがきを頑張っている方を  
応援します！

歯が生えたばかりの時期は歯みがきデビューに最適な時期！  
奥歯が生える前は、歯みがきをがんばるもっとも重要な時期！  
パパ・ママ・お子さんも歯みがきが大好きな時間になります。

★歯みがきデビュー  
(これから歯みがきを開始する方)

対象者・目安  
**1才前後の親子**

★歯みがきおうえん  
(歯みがきをすでに開始している方)

※港北区在住の親子



## 開催日・開催時間

4/16(水)

5/28(水)

6/30(月)

7/29(火)

8/20(水)

9/30(火)

10/22(水)

11/25(火)

12/17(水)

1/27(火)

2/26(木)

3/30(月)

申込開始日は前月15日8時30分から  
(15日が土日祝日の場合は翌営業日の8時30分から)

★歯みがきデビュー  
9：30～／13：30～ 実施時間は45分程度

★歯みがきおうえん  
10：30～／13：30～ 実施時間は60分程度

※受付は開催時間の15分前からおこないます

午前：各回20組、午後：各回10組 先着順です

## 内容

- ★むし歯予防のお話 歯科衛生士が対応します
- ★親子で健康なお口づくりの話
- ★歯みがき実習（小集団で実施します）
- ★大人のむし歯菌チェック（希望者のみ）

- ★1歳前後の食事について 栄養士からのお話も聞けます  
(歯みがきおうえんでのみ実施)

## 持ち物・場所

- ★持ち物 母子手帳、普段使用している歯ブラシ  
その他お使いの歯みがきグッズ  
※お持ちでない方は、お持ちにならなくて結構です

- ★場 所 港北区役所 1階健診フロア

## 申込

- ★申 込 横浜市電子申請サービス  
右記二次元コードより  
お申込みください



※駐車場利用の際の減免は、1時間になります。駐車場は混み合うため、なるべく公共交通機関でお越しください。  
※この日程表については、市会で予算案が可決されたときに確定するものです。