

令和8年度

# はじめての歯ぴか教室

～歯みがきと離乳食のこと～



「歯が生えてきた！  
すぐに歯みがき  
は必要？」  
「離乳食ってなにから  
始めたら？」

歯科衛生士  
栄養士

その疑問、  
が解消します！

▶実習で体験！すぐに実践できる！



★歯みがきレッスン♪

「赤ちゃんの口の周りに触れ...」  
「仕上げみがきの姿勢」などを、  
歯科衛生士と実習で体験します。  
★実際のおかゆ作り方、つぶし方が  
見られます。冷凍食品やベビー  
フードを使った離乳食づくりも  
お伝えします。

▶ママ・パパの健康チェックも！！

毎日育児や家事、仕事で  
大忙しの、ママやパパの  
健康も見直す機会に♪

- ★歯周病チェック
- ★骨密度測定
- ★ベジチェック



## ■対象

おおむね8か月未満の児と保護者

内容が歯みがき・離乳食スタート準備である  
ことを了承の上、それ以外の月齢の参加もOK

■日時 午前10時から11時30分まで

5月	7月	9月	11月	3月
13日 (水)	29日 (水)	29日 (火)	24日 (火)	30日 (火)

## ■会場

中区地域子育て支援拠点 のんびりんこ

中区住吉町 1-12-1 belle 横浜3階 TEL:045-663-9715

※はじめて利用するときは、[横浜市地域子育て支援拠点サイト](#)で登録が必要です。

## ■予約

QRコードから予約

電話・FAX・HPからも申し込み可能です。



横浜市中区 歯ぴか教室

検索

## ■持ち物

母子健康手帳

お子さんの歯ブラシ(使用している  
物があれば。無ければ不要)

## 【問合せ】

中区役所 健康づくり係 歯科衛生士・栄養士

電話：(045)224-8332

FAX：(045)224-8157

Mail：na-kenkou@city.yokohama.lg.jp