

予約制

令和8年度

ブラッシング相談

歯科衛生士が個別に相談を行います。子どもさんの歯の様子を見てもらいながら、歯のみがき方を確認しましょう。

「仕上げみがきはどうしたらいいの?」「歯みがきを嫌がってしまう・・・」等の悩みについても歯科衛生士に直接相談できます。



※事前の申込みが必要です。QRコードまたは電話でお申し込みください。

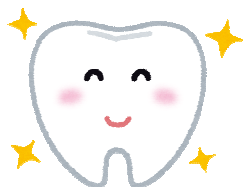
お申し込みはこちら



●乳幼児健康相談と同日

会場	子育て支援センター えくぼ 【うえのこども園併設】	子育て支援センター きらりん 【中里なかよし保育園併設】	子育て支援センター すくすく 【まつだい保育園内】
受付時間	午前9:30~10:30	午前9:30~10:30	午前9:30~10:30
開催日	● 6月3日(水)	4月15日(水)	● 5月15日(金)
	● 10月7日(水)	8月5日(水)	● 11月20日(金)
	● 2月3日(水)	12月2日(水)	—
申込み先	川西支所 市民係 025-768-4956	中里支所 市民係 025-763-3121	松代支所 市民係 025-597-2221 松之山支所 市民係 025-596-2169
持ち物	歯ブラシ(家で使用しているもの)、母子健康手帳、バスタオル		
その他	歯の汚れを染め出す場合があります。染め出し液は水で落ちますが、汚れる場合があるので、汚れてもいい服装でお越しください。		

※体調の良い時にお越しください。体調不良等、心配な場合はご相談ください。



【お問合せ先】

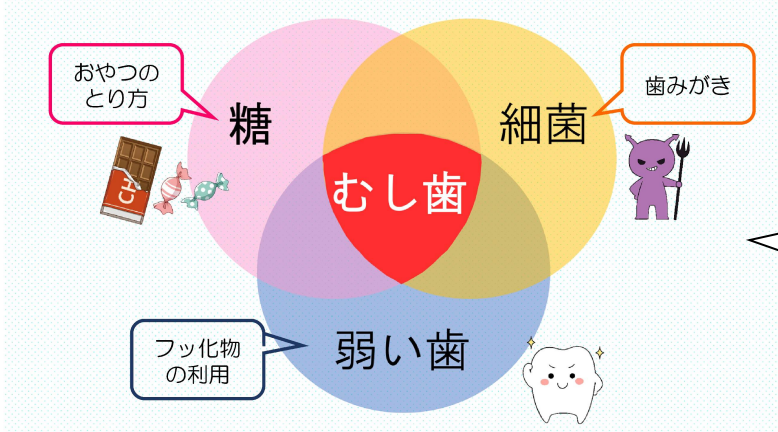
十日町市 健康づくり推進課 母子保健係

電話：025-757-9759

親子で目指そう！キレイな歯

乳歯はあとから生えてくる永久歯を導く目印の役割をしています。乳歯のむし歯は永久歯にも影響します。親子でむし歯予防に取り組みましょう！

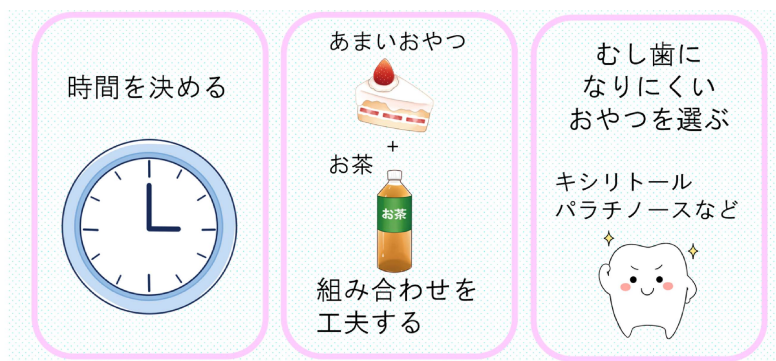
むし歯の原因と予防法



むし歯予防には、それぞれの原因への対策をバランスよく行うことが大切です

むし歯予防のワンポイント

おやつとり方を工夫し、口に残る糖分を減らしましょう！



むし歯予防のための取組目標

- 親子で子どもの歯や口に関心を持ちます。
 - 歯のしくみ・むし歯予防（知識）
 - 歯によい生活習慣（食事・おやつ・歯の手入れなど）
- 歯科健診で受診を勧められたら早めに受診します。
- 正しい仕上げみがきを学び、歯の生え始めから、毎日仕上げみがきをします。
- おやつは決まった時間に食べさせます。



<第3次歯科保健計画 市民の取り組みから抜粋>