

# むし歯予防教室

年10回開催  
予約制

## 「チャレンジむし歯ゼロセミナー」

始めて生えてきた赤ちゃんの歯。むし歯にならないよう大切にしたい。  
歯みがきと食生活のすすめかたを、講話と実習でお伝えします。



### 対象

生後8か月頃から2歳未満まで  
歯が生えてなくても参加いただけます。

### 内容

- 管理栄養士：講話  
『離乳食から幼児食へ』  
～1歳頃からの食事とおやつ～
- 歯科衛生士：講話と実習  
『むし歯予防の3つの習慣』
- 個別相談(希望者)

おうちで使っ  
歯みがきセッ  
持って来てね



### 日時・場所

【時間】10:00から10:45(受付9:45から)

【会場】厚別保健センター 講堂

令和8年 5月25日(月)	令和8年 6月22日(月)	令和8年 7月13日(月)	令和8年 8月24日(月)	令和8年 9月14日(月)
令和8年 10月26日(月)	令和8年 11月30日(月)	令和8年 12月28日(月)	令和9年 2月22日(月)	令和9年 3月29日(月)

### ご予約・お問い合わせ

ご予約は電話で受け付けています。準備の都合上、教室前日の午前中までをお願いします。

【厚別保健センター】

TEL:011(895)1881 FAX:011(895)5922

〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-2 厚別区役所3階

感染する恐れのある病気の時や、咳・発熱等の症状があるなど、  
体調がすぐれない時は、参加をお控えいただくようお願いします。

「食事は今の進め方で大丈夫かな？」

「食事で満足していれば、間食は必要ないの？」

「フッ素ってどんな使い方があるの？効果は？」

「かかりつけ歯医者さんはいつ決めればいいのか？」

ネット検索すると情報も商品もイロイロあって、どれが正しいのか何を選べばいいのか迷ってませんか？

あらためて相談する内容でもないかな…とあきらめず、個別に相談できる時間もあるので気軽にお越しください。

