

親子で仕上げみがきにチャレンジ！

仕上げみがきのコツをマスターして、親子で楽しい歯みがきタイムを過ごしませんか♪
フッ化物はむし歯予防の最強アイテム！プロの力を借りてむし歯ゼロを目指しましょう！

楽しく学べる
動画はこちらから



歯の生え方	6~7か月頃	1歳頃	1歳半~2歳頃	2歳~3歳頃	5歳~6歳頃
	下の前歯が生える 2本	上下の前歯がそろう 8本	奥歯や犬歯が生える 12~16本	乳歯が生えそろう 20本	大人の歯が生え始める 24本
歯みがき	*歯みがきスタート 1日1回、機嫌がよい時に歯みがきましょう *下の前歯はだ液にふれている時間が長く、むし歯になりにくいので、短時間で済ませてOK *寝る前の仕上げみがきを毎日の習慣にする。特にむし歯になりやすい場所に時間をかけて! 上の前歯 ← 奥歯 ★歯のつけ根 ★歯と歯の間 ★かみ合わせの溝 ★奥歯と奥歯の間 嫌がる時は… 1. 強くみがきず 2. 短時間で終わる 3. 楽しい雰囲気で♪ 歯と歯の間にはデンタルフロスを使う 上唇小帯(Sジ)に歯ブラシが当たらないよう指でガードしてみがく *1歳過ぎたら寝かせみがき!				
歯ブラシ	こども用と仕上げみがき用の2本を準備 	*こどもが使う歯ブラシ(柄が太く、握りやすいもの) *1~2歳児は歯みがき事故防止用の曲がる歯ブラシなどもオススメ! *仕上げみがき用歯ブラシ(小さいヘッドで毛足が短く、柄は長めのもの)			
歯磨剤	*年齢にあつた量を歯ブラシにつけ、歯の表面全体にいきわたらせる。フッ化物濃度は900~1000ppmFを使おう! 1~2ミリ 米粒程度 歯が生えてから2歳まで うがいしなくてOK! 5ミリ グリンピース位 3歳~5歳 ※うがいは5~10mLの水で1回だけ!				
プロケア	*1歳になったら歯科医院デビュー(歯科健診+フッ化物塗布)してプロによるお口のケアをスタート♪ *3か月ごとにフッ化物塗布して歯チカラUPしよう! *1歳、2歳、2歳半で利用できるフッ化物塗布券を歯科医院で使いましょう *1歳半と3歳児健診時には区役所でフッ化物塗布できます 				

(写真や二次元コードは熊本県健康づくり推進課の資料より引用)



城西校区

城西わいわいクラブ



活動日 第2火曜 時間 10時~11時30分
場所 城西地域コミュニティセンター他
費用 100円 駐車場 あり



乳幼児の親子や妊娠中の人が集い、仲間づくりや情報交換をする子育てサークル。こどもの救急法の学習や健康体操、季節のイベントなどバラエティー豊かに活動中。保健師による育児相談もできます。またサークルに通うママパパたちが、校区内の高校で子育ての楽しさなどを語る「母子交流会」も年に数回行っています。



花園子育てサロン



場所 花園まちづくりセンター他
費用 無料 駐車場 あり

ベビーマッサージや歌遊びなど親子がふれあえるイベントのほか、子育てや離乳食講話も多数企画しています。校区内にある保育園やこども園の協力のもと、手遊びなどの他、ボランティアによるお話し会も実施しています。希望者は保健師への育児相談もできます。就園前の乳幼児の親子対象ですが、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。



活動の様子を動画でチェック♪



上熊本駅周辺エリア

池田・花園・城西 校区

池田すくすく・わんぱくクラブ



活動日 第4水曜 駐車場 あり
時間 10時~12時
場所 池田地域コミュニティセンター
費用 100円(※材料費が必要になることもあります)

池田校区民生児童委員協議会と京町台子育て支援センター、西区役所保健こども課の保健師が連携し、毎月、未就学児の親子と妊娠中の人の交流会を実施。子育て講話や季節の行事などを通して、親同士が情報交換をしたり、こども同士がふれあったりしています。保健師による手遊びやふれあい遊びのレクチャー、保健師による育児相談もあります。



活動の様子を動画でチェック♪

