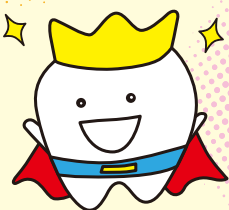


歯を強くするフッ化物(フッ素)で むし歯を予防しよう!!

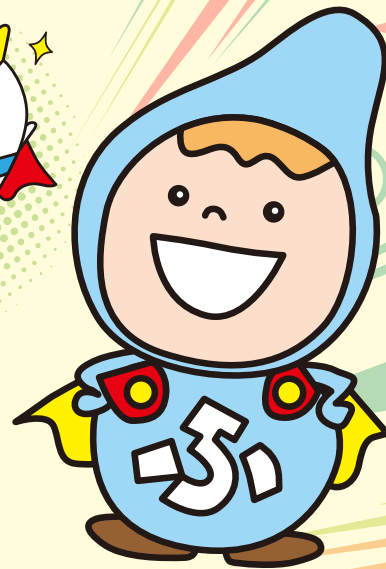


酸に溶けにくい
強い歯にするよ

初期のむし歯の
修復を助けるよ
(再石灰化を促進する)



むし歯菌の
酸の産生を減らすよ



4学会合同

日本口腔衛生学会

日本小児歯科学会

日本歯科保存学会

日本老年歯科医学会

フッ化物配合歯磨剤の 推奨される利用方法

(2023年1月現在)

年 齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が 生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1,000ppm 日本の製品を踏まえ 900~1,000ppm	・寝る直前を含めた1日2回の歯みがきを行う。 ・1,000ppmFの歯磨剤をごく少量使う。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽くふき取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1,000ppm 日本の製品を踏まえ 900~1,000ppm	・寝る直前を含めた1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。すすぐ場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤をつける。
6歳~ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1,500ppm 日本の製品を踏まえ 1,400~1,500ppm	・寝る直前を含めた1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。すすぐ場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使う。

※写真は植毛部が約2cmの歯ブラシである。

(4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法より引用改変)