

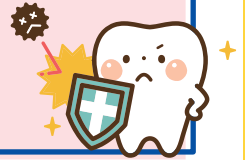
# フッ化物配合歯磨き剤で むし歯を予防しよう!!

全世代のむし歯予防に  
「フッ化物配合歯磨き剤」を  
お勧めします!



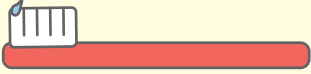
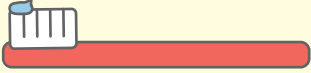

## フッ化物のむし歯予防効果

- ① 歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- ② 歯の自己修復する力を助けます。
- ③ むし歯菌の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。



福島県  
復興シンボルキャラクター  
キビタン

## フッ化物配合歯磨き剤の推奨される使用方法

年齢	使用量	フッ化物濃度	留意点
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	900～1000 ppm F	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢に合わせた歯磨き剤を選びましょう。</li> <li>・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は、保護者が歯磨き剤を出しましょう。</li> </ul> <フッ化物配合歯磨き剤の見分け方> 製品に「フッ化物配合」と書いてあるか、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」と表示されています。
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900～1000 ppm F	
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1400～1500 ppm F	

## ～歯磨き剤は使い方が大切～

- ① フッ化物配合歯磨き剤を利用した歯磨きを、就寝前を含め1日2～3回行いましょう。
- ② 歯磨きの後は、歯磨き剤を軽くはき出し、うがいは少量の水(10ml程度)で1回のみとしましょう。歯磨き後の歯磨き剤のはき出しやうがいができない場合で、気になる時はティッシュなどで軽く拭き取りましょう。
- ③ 歯磨きの後、1～2時間の飲食は控えましょう。

# 歯磨き剤のQ&A



## Q. フッ化物配合歯磨き剤は、子どもだけでよいの？

**A.** 子どものむし歯予防だけでなく、成人・高齢者もむし歯予防に効果的です。歯肉が下がり、歯の根元のむし歯予防のためにも、フッ化物配合歯磨き剤の積極的な利用が推奨されています。



## Q. 子どもの歯が生え始めたら歯磨き剤は使えるの？

**A.** まず、乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始めます。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯磨きを開始します。その際、米粒程度のフッ化物配合歯磨き剤を使用すると、効果的です。

## Q. 子どもが歯磨きを嫌がった時はどうすればよいの？

**A.** 全部の歯を一度に磨こうとは思わず、一日1～2本の歯を順番にきれいにするつもりで磨きましょう。また、音楽をかけたり、歌ったり楽しい雰囲気づくりをしましょう。終わった後は、しっかりほめてあげましょう♪

## Q. 気を付けることはあるの？

**A.** 子どもが誤って歯磨き剤のチューブごと食べるなど、大量に飲み込まないように注意しましょう。また、歯磨き剤は子どもの手が届かない所に保管しましょう！



参考文献：4学会合同のフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法 2023年1月1日  
(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)