

# フッ化物配合歯みがき剤 を効果的に利用しよう

めざせ！健康寿命日本一！

## 奈良 養生訓

vol. 154



## 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

(令和5年度「歯と口の健康週間」標語)

フッ素を口の中に  
残すことが  
ポイントです。



むし歯の発生および進行の予防を目的として、市販の歯みがき剤の約9割にフッ化物(フッ素)が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤の適切な使用方法を知って、効果的にむし歯を予防しましょう。

## 歯みがき剤の量

※写真の歯ブラシの毛の長さは約2cmです

### 歯が生えてから～2歳



米粒程度(1～2mm程度)

濃度 900～1,000ppmF

保護者による歯みがき

### 3～5歳



グリーンピース程度(5mm程度)

濃度 900～1,000ppmF

保護者による仕上げみがき

### 6歳～成人(高齢者含む)



歯ブラシ全体(1.5～2cm程度)

濃度 1,400～1,500ppmF

## 歯みがきのポイント

年齢を問わず、歯みがき方法については、歯科医師などの指導を受けることが推奨されています。

- フッ化物配合歯みがき剤を使用し、**就寝前**を含め1日2回以上行う。
- 歯みがき後は歯みがき剤を吐き出し、**少量の水で1度だけ**うがいする。
- インプラントを使用しているも、自分の歯がある場合は、フッ化物配合歯みがき剤を使用する。

### 子どもの歯みがき ポイント

- 乳歯が生えたら、ガーゼやコットンなどできれいにすることから始め、慣れてから歯ブラシを使用して保護者が歯みがきする。
- 子どもが適切な量の歯みがき剤を歯ブラシにつけられない場合は、保護者が代わりにつける。
- 歯みがき剤は子どもの誤食を防ぐため、手の届かないところで保管する。



むし歯の原因はいろいろあり、フッ化物(フッ素)だけで100%の予防はできません。規則正しい食生活も重要です。定期的に歯科医院を受診してチェックを受けましょう。

参考：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について(2023年4月13日)  
e-ヘルスネット(厚生労働省) [www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-007.html](http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-007.html)