

フッ化物配合

効果的に歯みがき剤を使う方法!

日常の歯みがきに組み込むことで、上手にむし歯予防ができます。

フッ化物配合歯みがき剤の種類

薬事法にかかる承認基準で、フッ化物濃度が1,000ppmF以下に定められています。
ペースト状歯みがき剤・・・最も一般的な歯みがき剤 950ppmF程度のものがほとんどです。
ジェル状歯みがき剤・・・フッ化物濃度が100ppmFと低いので、低年齢児へ適していません。

歯みがき剤を選ぶポイント

フッ化物配合の有無の確認
「NaF」「MFP」「SnF₂」と表示されていればフッ化物配合の製品です

フッ化物が口腔内にいきわたるように、分散しやすいものを選ぶ（ペースト状がお勧め!）
途中の吐き出しや洗口量を少なくするために低香味・低発泡性のもの

1歳～2歳の使用方法
吐き出しができない場合

歯みがき剤の適量は?
切った爪の先程度



ペースト状・ジェル状・泡状

1分程度できらばOK



適量を歯ブラシにつける



歯みがきをする
歯面全体に歯みがき剤を広げる



拭き取る
みがき終わった部分をティッシュで拭きとる



飲食は1～2時間は控える

スプレー状



歯みがきをする
歯面全体に歯みがき剤を広げる



適量は5～8回
スプレー



歯に直接スプレーするか歯ブラシにスプレーしながら歯に液を塗り広げる



飲食は1～2時間は控える

ダブルブラッシング法

何もつけないよ



歯みがきをする
(ファーストブラッシング)
歯みがき剤をつけずに汚れを落とす



うがいをする
十分にブクブクする

30秒くらいみがいてね



適量の歯みがき剤をブラシにつけ歯面にのばす
(セカンドブラッシング)

最後のうがいは軽く
10～15mlの水で1回



飲食は1～2時間は控える



就寝前の仕上げみがきに組み込むと効果的です!

吐き出しができないお子さんでも、うがいではなくティッシュ等で拭きとれば、ダブルブラッシング法が可能です!

3歳～5歳のお子さんは・・・

3歳をすぎると、子どもが自分で「みがける」ことが目標になります。
まだまだ**保護者による「仕上げみがき」**が必要です。

むし歯予防効果をアップさせるポイント

効果をあげるには**就寝前**の仕上げみがき時が有効的です
いろいろなフッ化物の利用法を組み合わせると効果倍増！
歯と歯の間は「フロス（糸ようじ）」を使用することをお勧めします。
幼児期のむし歯予防は、食生活が大事！

チビだら食い(飲み)はむし歯リスクアップ

おやつはもう1回の食事 「間食」は「**甜食**」ではありません！内容を考え
て。

3歳児歯科健康診査では、これから先のお口の中の状況を予測することができます。
お口の中には生活習慣が現れやすいものです。一度身についた習慣はなかなかすぐには改善しにくいものですが、3歳児歯科健康診査を機にお子さんの生活を見直してあげ
ましょう。

3歳～5歳の使用方法

歯みがき剤の適量は？

5mm以下
(えんどう豆大)



ダブルブラッシング法



歯みがきをする
(ファーストブラッシング)

よ～く汚れを落とす
歯磨剤をつけてもいいよ！



うがいをする
十分にブクブクする



適量を歯ブラシ
につける

30秒くらい



適量の歯みがき剤を
ブラシにつけ歯面にの
ばす
(セカンドブラッシング)

最後のうがいは軽く
10～15mlの水で1回



5秒程度ブクブク
うがいをする

うがい(口すすぎ)をしすぎると、口の中に保持されるフッ化物(フッ素)の量が減ってしまいます！

フロス(糸ようじ)に歯みがき剤をつけてつけて歯と歯の間に使用すると効果アップ！



飲食は1～2時間
は控える



と はお子さんが担当しましょう！
～ は保護者の方が担当です
いろいろな味で楽しんでみましょう