

# フッ素配合歯みがき剤の使い方ガイド



年齢ごとのフッ素配合歯磨き剤の推奨使用量・濃度が変わりました

むし歯予防の強い味方である、フッ素（フッ化物）配合歯磨き剤ですが、それを使用する際の推奨量・濃度について新しい基準が発表されました。（2023年1月1日）せっかく使うなら、しっかり効果を効かせてむし歯を予防したいですね。今回はより効果を発揮させるための使い方を紹介します。

## 年齢別 フッ素配合歯みがき剤の推奨される利用方法

年齢	使用量	フッ素濃度	使い方
歯が生えてから 2歳 	米粒程度 (1~2mm程度)	<b>1000ppm</b> (製品では900~1,000ppm) ↑ UP! これまでは 500ppm	*就寝前を含めて1日2回以上歯みがきをしましょう。 *子どもの手の届かないところに保管しましょう。
3~5歳 	グリーンピース程度 (5mm程度)	<b>1000ppm</b> (製品では900~1,000ppm) ↑ UP! これまでは 500ppm	*就寝前を含めて1日2回は歯みがきをしましょう。 *歯みがき後は軽く吐き出します。 うがいをする場合は少量の水で1回のみに行いましょう。 *子どもが適切な量つけられない場合は、保護者が出してあげるようにしましょう。
6歳~ 成人・高齢者 	歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度)	<b>1500ppm</b> (製品では1,400~1,500ppm) ↑ UP! これまでは *6~14歳:1000ppmで1cm程度 *15歳以上:1500ppmで2cm程度	*就寝前を含めて1日2回は歯みがきをしましょう。 *歯みがき後は軽く吐き出します。 うがいをする場合は少量の水で1回のみに行いましょう。

nico 2023.3 [最新]年齢別歯みがき剤の推奨フッ素濃度 参照

## ★むし歯になりやすい場所→『歯と歯ぐきの境目』『歯と歯のあいだ』『奥歯のみぞ』

### 効果的な使い方

- \*1日2回は歯みがきをしましょう。そのうち1回は就寝前にしましょう。
- \*歯みがき後のすすぎは少量の水で最小限に行いましょう。
- \*歯みがき後は1~2時間は飲食を控えましょう。
- \*フロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助道具も活用しましょう。

歯ブラシとの併用で  
歯垢除去率は  
**約1.5倍!!**

「高濃度フッ化物配合」 「1,450ppm」という表示が ある歯磨剤を選んでね! (A)	フッ素濃度が かなり check している (A)	フッ素入り歯磨剤を使用 フッ素洗口(うがい)もやって います (B)	1日2回以上鏡を見て 磨くことも意外と大切 です (C) (D)	フッ素入りの歯磨剤を 使うようにしていますが、 量は歯ブラシの1.5倍の量を 使っています (E)
歯みがき後3回以上 ゆがいでしまいます フッ素もたいへん! (B)	フッ素入り (check-up standard) を使っています (B)	歯みがきしたあと ゆがみの2回ほどに してあります (C)	フッ素をお口の中に残す ために少量の水でゆがむ のも心がけられます!! H.N	歯みがき後について何回 も口をすすぎたくはないので 少量の水で1回のすすぎを付 けます。 (D)