

歯みがき剤の使用

市販されている子ども用歯みがき剤の多くには、むし歯予防に効果のあるフッ素が配合されています。適切な使い方で、むし歯予防の効果が高まります。

- スプレー状、泡状、ジェル状、ペースト状の歯みがき剤があります。
- フッ素濃度として、100ppm、500ppm、900～1,000ppmなどの製品があります。

スプレー状、泡状（フォーム） ※使用方法をよく読みご利用ください。

ブクブクうがいや吐き出しのできない子どもでは、湿らす程度の少量を使用します。

ジェル状、ペースト状 ※使用方法をよく読みご利用ください。

歯が生えてから2歳までは、使用量は、米粒程度（1～2mm程度）で、最後にふき取ってもよい。3歳から5歳は、グリーンピース程度（5mm程度）で、歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出す。うがいをする場合は、口をすすぐ水の量は少量の水で1回のみ行います。

スプレー状



泡状



ジェル状



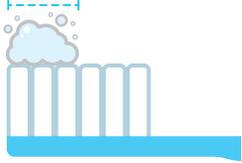
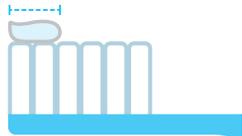
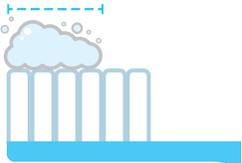
ペースト状



※特定のメーカーや商品の推奨等を目的としたものではありません。



歯みがき剤の使用のめやす

年齢	使用量		フッ化物濃度
歯の萌出 2歳	ジェル・ペースト 米粒程度 1～2mm 程度 	フォーム 歯ブラシの大きさの1/2程度 	900～1,000ppm
3歳 5歳	ジェル・ペースト グリーンピース程度 5mm 程度 	フォーム 歯ブラシの大きさの2/3程度 	900～1,000ppm

ダブルブラッシング法

- ①歯みがき剤をつける、もしくはつけずに歯みがきをし、十分にゆすぐ。
- ②歯ブラシにフッ化物配合歯みがき剤（ジェル状、ペースト状）をつけて歯にのぼすように広げる。
- ③歯みがき後は、軽くつばを吐き出す。
うがいする場合は、口をすすぐ水の量は少量の水で1回のみ行う。



高濃度フッ化物配合歯みがき剤は6歳以上からの使用をおすすめします。

(1,000ppm を超え 1,500ppm 以下)

※使用方法の詳細については、商品の説明書をお読みになり、ご利用ください。



フッ化物洗口について

- うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろふ中学生頃まで行うと効果的です。
- 洗口液を5～10ml口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、吐き出します。
- 家庭でもできますが、保育園、学校等の集団で行うと、より継続しやすくなり、地域全体でむし歯を減らすことが可能になります。



250 450
オラブリス 洗口用顆粒11%



オラブリス（左図）、ミラノール（右図）

年齢に応じた応用と効果

出生	保育所 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者	
年齢	0～2	3～5	6～11	12～14	15～17	17… 80	
場面	地域全体	水道水フッ化物濃度適正化（わが国では現在未実施）					
	保育所・幼稚園 小・中学校・高校	フッ化物洗口					
	歯科医院	フッ化物塗布				フッ化物塗布	
	市町村	フッ化物塗布					
	家庭					家庭でのフッ化物洗口	
フッ化物配合歯みがき剤							

注）上記各種フッ化物応用法は多重応用してよい。

方法	濃度 (ppm)	頻度	むし歯予防効果
水道水フッ化物濃度適正化	1	毎日	永久歯 50～60% 乳歯 40～50%
フッ化物洗口	100～900	毎日・週1～5回	永久歯 40～60%
フッ化物塗布	9,000	年3～4回	20～40%
フッ化物配合歯みがき剤	～1,500	毎日	20～30%

