

効果的にF (フッ素) を使う方法！

フクフクうがいできる幼児 (4~5歳) 編

1. F 歯磨き剤を使った子供による単独歯磨きを始めよう！
2. 就寝前の家庭内F 洗口或いはF 歯磨き剤を使った保護者による仕上げ磨きをしよう。
3. 年に数回の専門家によるF 塗布をすればさらに効果的です。

飲料水F 濃度 0.3 ppm未満(日本の水道水は0.1 ppmより低いものがほとんどであり、ほとんどの地域が0.3 ppm未満の地域に相当する)の地域では家庭内F 使用と専門家によるF 塗布の応用が推奨されます。

★ 1. フッ素入り歯磨き剤を使った子供による単独歯磨き



単独歯磨き (歯磨き時に併せてFを使う) 方法

1. 歯ブラシにF 歯磨き剤を適量 (約 0.3 g) つける。



年齢に応じた歯ブラシの毛の長さ (20 mm) の半分程度 及び



エンドウ豆(直径9 mm)の大きさを基準に！！

2. 3分間程度磨いて、1度つばを吐かせる。(飲み込まないように習慣づけましょう！！)
3. 歯磨き後少量 (15 ml 程度) の水で、4秒間程度の洗口を2~3回する。
4. 歯磨き直後の飲食をしないでね。

★ 家庭で使えるフッ素配合ハミガキ ★

	商 品	特 徴
単 独 歯 磨 き	こども PC クリニカ こどもハロー ライオンこども歯みがき コープこどもハミガキ こどもクリアクリーン 薬用 GUM デンタルペースト サンスアーこどもはみがき サンスタープチ キシリデント子供用 するなど	 市販 ペースト状 NaF(フッ化ナトリウム)及び MFP (モノフルオロリン酸ナトリウム) 883~960ppm (至適濃度) 低発泡性・表面活性剤無配合・ 研磨剤無配合など様々なタイプが あります。
	CHECK UP kodomo	 歯科医院でのみ購入可 ソフトペースト(低研磨 60 RDA) NaF 950ppm (至適濃度) 低発泡性・低刺激性・低研磨性 香味：イチゴ・リンゴ・マイルドフルーツ

★ 2. 就寝前には、歯磨き剤を使って保護者による仕上げ磨き ★

ポスト歯磨き（歯磨き後にFを使う）方法


1. 歯磨き剤をつけずに丁寧に仕上げの歯磨きをする。
2. 歯ブラシにF歯磨き剤を適量とって、すべての歯の面に塗りひろげ1分程度磨く。
3. 塗布後につばを1～2回吐き出させる。（飲み込まないように習慣づける！）

飲食は、30分以上控える。

すすぎはしない方が効果的です。

寝る前に使うとフッ素が、“つば”などで流れにくく効果的です。

★ 家庭で使えるフッ素フォーム・ジェル・スプレー ★

	商 品	特 徴
ポ ス ト 歯 磨 き	CHECK UP foam 年齢にあった歯ブラシの毛の長さ（20mm）分を 約0.1g 歯ブラシにとる  発泡剤が気になる場合は歯磨き後 少量（15ml程度）の水で、 4秒間程度の洗口を1～2回！！ 	歯科医院で購入可 泡状、NaF（フッ化ナトリウム） 950ppm（至適濃度） 発泡剤少量配合 研磨剤無配合 低刺激性・低香味
	CHECK UPジェル（バナナ・レモンティー・ミント） 年齢にあった歯ブラシの毛（20mm） に適量とる  約0.15g  バナナは、2倍量使用下さい。	歯科医院で購入可 泡状、NaF（フッ化ナトリウム） 950ppm（至適濃度） バナナのみ500ppm（至適濃度） 発泡剤少量配合 研磨剤無配合 低刺激性・低香味
	ホームジェル、ジェルティン、 ジェルテクト、スタンガード 年齢にあった歯ブラシの毛（20mm）に 適量とる  約0.15g 	歯科医院で購入可 ゲル状ペースト SnF2（フッ化第一スズ） 970ppm（至適濃度） 発泡剤無配合研磨剤微量 or 無配合 ささまざまな香味がある
	レノビーゴ * 低濃度のため就寝前のポスト歯磨きが効果的です。 * 5～8回歯に直接スプレーして、軽く磨くように 歯の隅々に行き渡らせ、その後口ゆすぎはしない。 	薬局・歯科医院で購入可 液状スプレー、NaF 100ppm（低濃度） 発泡剤・研磨剤無配合 表面活性剤無配合 低刺激性・低香味

長期間使っていると黄色い着色が出る場合があります。研磨剤の入った歯磨き剤で磨くと徐々にとれます。

至適濃度：0.05ppm以上のフッ素がお口の中に残ると効果的です。使用後だ液で薄まってもこの至適濃度が維持できる商品です。

使い方に合わせて、選びましょう!!!

～参考文献～

* 荒川 浩久：年齢用途に応じたフッ素製剤の使い方・1，クインテッセンス出版，東京，p18-29 歯科衛生士 vol.25NO5/2001

* 日本口腔衛生学会フッ素研究部会編：口腔保健のためのフッ化物応用ガイドブック，（財）口腔保健協会東京，52，1995