

# フッ素を正しく活用しよう！

## フッ素 3つのはたらき

1



酸によって溶けてしまったカルシウムやリン酸を補うこと(再石灰化)を促進する。

2



歯の表面を覆うエナメル質を強化し、ムシ歯への抵抗力を高める。

3



ムシ歯の原因菌の活動を弱め、酸の産出を抑制する。

## フッ素使用時のキーワードは 2222



朝と晩の1日 **2回**

フッ素入り歯磨き粉を使う。

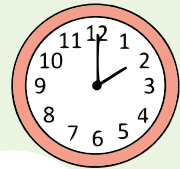


6歳以上～

フッ素入り歯磨き粉は **2cm** の長さで。

最低 **2分間**

ブラッシング



歯磨き後は

**2時間** 飲食しない。

### 洗口方法

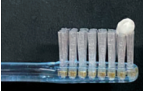
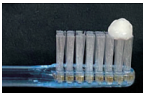

ブラッシング後は歯磨き粉を吐き出すだけでも大丈夫です。

気になる人は

15 mlのお水で (ペットボトルのキャップ1杯) 約5秒間、1回すすぐ。



フッ素はなるべくお口の中に留めることが大切

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法
歯の萌出 ～2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1000ppm	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う</li> <li>● 1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する</li> <li>● 歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい</li> <li>● 歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する</li> <li>● 歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける</li> </ul>
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppm	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝前を含めて1日2回以上の歯みがきを行う</li> <li>● 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す</li> <li>● うがいをする場合は少量の水で1回のみとする</li> <li>● 子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は、保護者が歯磨剤を出す</li> </ul>
6歳～ 成人・ 高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1500ppm	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 就寝前を含めて1日2回以上の歯みがきを行う</li> <li>● 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す</li> <li>● うがいをする場合は少量の水で1回のみとする</li> <li>● チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する</li> </ul>