









# 歯磨剤(歯みがき粉)の 年齢別使用量について



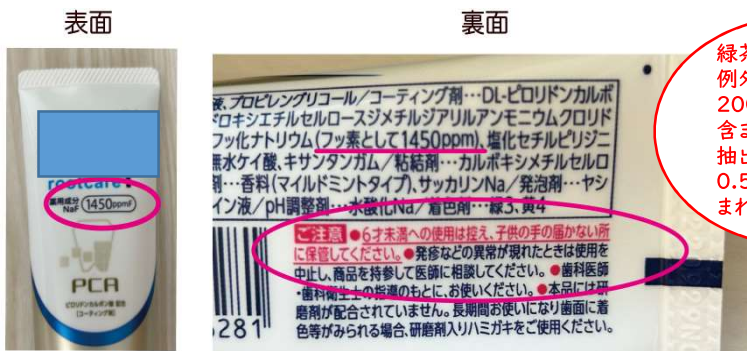
## フッ化物ってなんだろう??

- ・フッ化物とは、フッ素を含む化合物のことです。
- ・フッ化物は様々な食品(海産物、野菜や果物、肉、お茶など)に含まれています。しかし、飲食物に含まれるフッ化物の濃度はとても低いため、むし歯予防にはフッ化物配合の歯磨剤(例:フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化スズ)を使用することが効果的です!
- ・従来は歯磨きの補助剤、現在は**積極的な予防剤**と考えられています。

### 食品に含まれるフッ素の量

 牛肉 2.0	 大根 0.7~1.9	 じゃがいも 0.8~2.8
 りんご 0.2~0.8	 みかん 0.3~1.1	 にんじん 0.5
 えび 4.9	 貝 1.5~1.7	 イワシ 8.0~19.2

フッ化物イオン濃度 (ppm)



緑茶の葉には例外的に多く200~400ppm含まれていて、抽出したお茶には0.5~20.ppm含まれる

フッ化物を全く含まないものは、この地球上には存在しないよ!!

※ppmは、100万分の1の割合を表す。


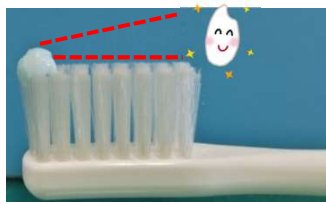

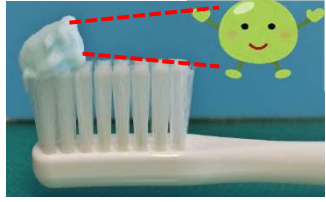

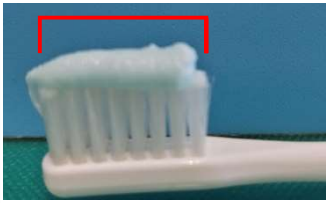
※年齢により使用できる濃度が違います。必ず確認しましょう!

## Q.なぜフッ化物は歯にいいの??



# フッ化物配合歯磨剤の年齢別使用量について(2023年1月変更)

※う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年版)  
日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会より

年齢	使用量・濃度	使用方法
歯が生えてから 2歳まで 		<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>・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の届かない所に置く。</li> <li>・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。</li> <li>・フッ素として濃度900~1000ppmで米粒程度(1~2mm)</li> </ul>
3~5歳 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日2回の歯みがきを行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。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> <li>・フッ素として濃度900~1000ppmでグリーンピース程度(5mm)</li> </ul>
6歳~ 成人・高齢者 	1.5~2cm 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前を含め1日2回行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。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(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。</li> <li>・フッ素として濃度1400~1500ppmで歯ブラシ全体(1.5~2cm程度)</li> </ul>

## フッ化物配合歯磨剤の効果的な使用方法

- ・年齢に応じた量の歯磨剤を歯ブラシにつける。
- ・睡眠時は唾液分泌が減少し、唾液の作用が低下するため、特に就寝前に使用することが大切。
- ・フッ化物がお口に残ることでむし歯予防効果が高まるため、少量の水で1回だけ5秒ぐらいブクブクうがいをする。
- ・その後は1~2時間は飲食しない!

1回だけ!



### 唾液の役割とは?



- ・口の中を清潔にする  
(食べ物を洗い流す)
- ・味覚を促進する
- ・発音や会話をスムーズにする
- ・ばい菌に抵抗する
- ・ばい菌の繁殖を抑える
- ・歯の表面に膜を作りむし歯を防ぐ



毎日のブラッシングにフッ化物配合歯磨剤を使い、かかりつけの歯科医院で定期検診を受けて早期発見・早期治療に努めましょう。



内容についてのお問い合わせは  
岩手県口腔保健支援センター  
(岩手県保健福祉部健康国保課内)  
TEL 019-629-5468 まで



2024年7月作成