

フッ素入りはみがき剤の使い方

日本小児歯科学会・日本口腔衛生学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会
2023年1月1日 推奨

年齢	使用量	フッ素濃度	注意事項
～2歳ころ	米粒程度 (1～2mm)	1000ppmF (900～1000ppmF)	仕上げみがき時に保護者が行う 歯みがき後にガーゼ等で軽く拭きとってよい 子どもの手の届かないところに保管する
3歳～5歳	グリーンピース程度 (5mm)	1000ppmF (900～1000ppmF)	就寝前が効果的 歯みがき後15ml程度の水で1回うがい
6歳～成人 高齢者	1.5～2cm程度	1500ppmF (1400～1500ppmF)	就寝前が効果的 歯みがき後15ml程度の水で1回うがい



歯が生えてから2歳頃
(米粒程度)



3～5歳頃 (5mm程度)



6歳～成人・高齢者
歯ブラシ全体 (1.5～2cm程度)

フッ素はむし歯になりにくくする効果があります

歯医者さんで塗ってもらう

数カ月に1~2度
つばを吐き出せるようになってからがお勧め
かかりつけ歯科医院でご相談ください。

フッ素入り歯磨剤を使う

就寝前を含む1日2回使用
うがいができない時期は適量使用し、歯みがき
後ふき取る。

フッ素入り歯磨剤の 効果的な使用方法

- ①歯ブラシに年齢に応じた歯磨剤をつける
- ②みがく前に歯磨剤を全体に広げる
- ③2~3分泡立ちを保ちながらみがく
- ④歯磨剤を吐き出す
- ⑤うがいをする場合は、5~15ccの水を口に含む
- ⑥5秒程度ぶくぶくうがいをする
- ⑦うがいは1回とし吐き出した後はうがいをしない
- ⑧その後1~2時間程度は飲食をしない