



歯☆ピカクラブ通信⑧月号



今月のテーマは普段歯磨きする時に使用している

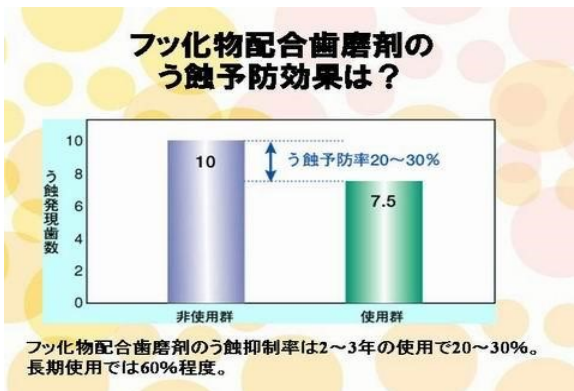
「歯磨剤＝歯磨き粉」についてです！

<フッ化物によって虫歯が予防できる理由>

一般の歯磨剤では、プラーク除去による虫歯予防効果は期待できますが、100%プラークを取り除くことはできません。フッ化物配合歯磨剤を使うと、以下の働きが期待できます。

- ①プラーク（歯垢）による酸の産生を抑える
- ②再石灰化を促進し初期虫歯を自然に修復する
- ③歯質を強化して、酸に溶けにくい歯にする

<フッ化物配合歯磨剤の虫歯予防効果>



※フッ化物配合歯磨剤を使うことによって、10本虫歯になるはずの歯のうち、2～3本が虫歯にならずにすみます。



<フッ化物配合歯磨剤の効果的な使用ポイント>

- ①適切な量を使用する
- ②使用後の洗口量を少なくする

● 1回の使用量と使用後の洗口量

年齢	使用量	歯磨剤の推奨フッ化物濃度	洗口その他の注意事項
6ヵ月～2歳 (歯の萌出)	切った爪程度の少量 (3mm程度)	500ppmF (泡状歯磨剤であれば1,000ppmF)	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳～5歳	5mm以下	500ppmF (泡状またはMFP歯磨剤※であれば1,000ppmF)	就寝直前が効果的 歯みがき後5～10mlの水で1回のみ洗口
6歳～14歳	1cm程度	1,000ppmF	就寝直前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度	1,000ppmF	就寝直前が効果的 歯みがき後10～15mlの水で1回のみ洗口

※モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)配合歯磨剤