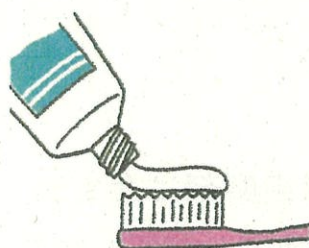
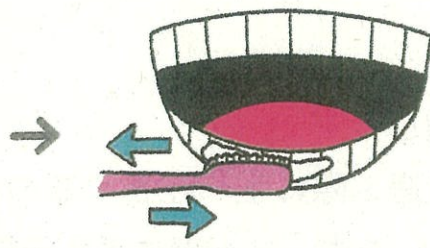


推奨される効果的なフッ化物配合歯磨剤の使用法



① 歯ブラシに年齢に応じた量 (表2) の歯磨剤をつける



② 歯面全体に歯磨剤を広げる



③ 2～3分間、泡立ちを保つように歯を磨く
歯磨き方法にはこだわらない



④ 歯磨剤を吐き出す



⑤ 10～15 mLの水を口に含む



⑥ 5秒間程度ブクブクうがいをする

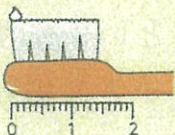
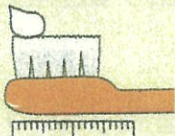
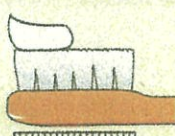
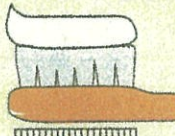


⑦ 吐き出す、うがいは1回だけとする



⑧ 1～2時間程度は飲食をしない

表2 フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量 (文献2) より

年齢	使用量	フッ化物イオン濃度	洗口・その他の注意事項
6カ月 (歯の萌出) ～2歳	切った爪程度 の少量 	500ppm (フォーム状歯磨剤で あれば1,000ppm)	仕上げ磨き時に保護者が 行う
3～5歳	5mm程度 	500ppm (フォーム状またはモ ノフルオロリン酸ナト リウム (MFP) 歯磨剤 であれば1,000ppm)	・ 就寝前が効果的 ・ 歯磨き後5～10mLの 水で1回のみ洗口
6～14歳	1cm程度 	1,000ppm	・ 就寝前が効果的 ・ 歯磨き後10～15mL の水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度 	1,000～1,500ppm	・ 就寝前が効果的 ・ 歯磨き後10～15mL の水で1回のみ洗口