

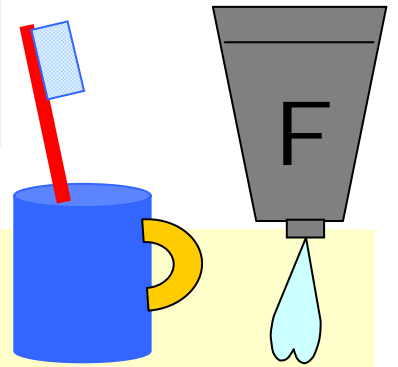
# 効果的にフッ素(F)を使う方法！

## フクフクうがいできない乳幼児(1~3才)編

### 上の前歯が生える(1歳)頃から・・・

就寝前の仕上げ磨き時に使うと効果的です。

飲料水 F 濃度 0.3 ppm 未満(日本の水道水は 0.1 ppm より低いものがほとんどであり、ほとんどの地域が 0.3 ppm 未満の地域に相当する)の地域では家庭内 F 使用と専門家による F 塗布の応用が推奨されます。



### ★ 方法 ★

1. 歯磨き剤をつけずに丁寧に歯磨きをする。
2. 歯ブラシに F 歯磨き剤を適量とって、歯の面に塗り広げるように磨く 1 分程度できれば BEST です。

つばを吐き出せない間は、主につばで流れにくいところに塗りつけましょう

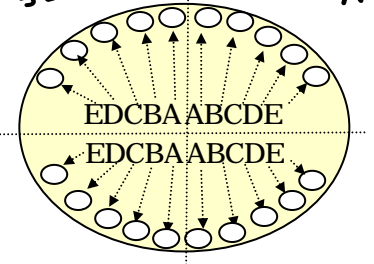
飲食は、30分以上控える。

寝る前に使うと F が、“つば”などで流れにくく効果的です。

### ★ F を塗るポイント (“つば”で流れにくい場所) ★

1 歳頃	1 歳半頃	2 歳半頃
BA   AB	DCBA   ABCD	EDCBA   ABCDE
	D   D	ED   DE

乳歯は全部で20本



歯磨きは・・・  
立ったまま、座ったままで！！  
磨きましょうね。  
動き回ると危険です。

### 子供には食後に歯ブラシを持たせよう！！

この頃は噛んでいるだけですが・・・

- ・汚れたお口をお掃除する“つば”が刺激でたくさんでてむし歯の予防につながります。
- ・歯ブラシの毛の感触に慣れ、歯ブラシへの抵抗感をなくします





# 商品別使用方法



1日に3回使用しても安全な量です。  
各年齢(体重)に合わせた量ですが、歯の生えている  
本数にあわせて調節してください。

飲料水 F 濃度 0.3 ppm 未  
満の地域の場合は・・・

毎日のF使用について1~3才  
(体重 10~15 Kg)では、  
0.4~0.6 mg 以内に抑えると  
安全です。

## レノビーゴ 100ppm フッ化ナトリウム 表面活性剤・研磨剤・発泡剤無配合

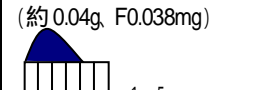
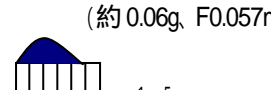
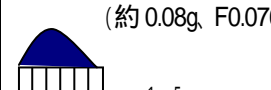
量	1歳頃(上下8本)	1歳半頃(上下16本)	2歳半頃(上下20本)
1回 0.02ml	5回(約0.1ml, F0.01mg含有)~8回スプレー(約0.16ml, F0.016mg含有) (就寝中に歯に有効なF濃度が保てる量です。)		

- \* 低濃度のため就寝前の仕上げ磨き後に使用することをお勧めします。
- \* 歯に直接スプレーするか歯ブラシにスプレーしながら歯に液を塗り広げる。
- \* ふき取りや口すすぎは必要ない量になっています。

薬局・歯科医院  
で購入可



## Check-Up foam 950ppm フッ化ナトリウム 研磨剤無配合・低発泡剤

量	1歳頃(上下8本)	1歳半頃(上下16本)	2歳半頃(上下20本)
	(約0.04g, F0.038mg) 	(約0.06g, F0.057mg) 	(約0.08g, F0.076mg) 
	1.5cm	1.5cm	1.5cm

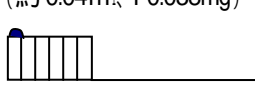
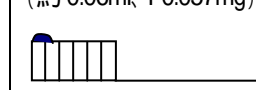
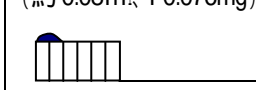
- \* フッ素を含んだ泡がはじけ口の中に広がるので30秒程度いきわたらせる。
- \* **低年齢時に適しています。** ふき取りや口すすぎは必要ない量になっています。  
(つばが吐き出せるようになったら1~2回吐き出させましょう!)

歯科医院でのみ  
購入可



## CHECK-UP ジェル(レモンティー・ミント: 950ppm、バナナ: 500ppm) フッ化ナトリウム 研磨剤無配合・低発泡剤

バナナは、2倍の量を使用下さい。

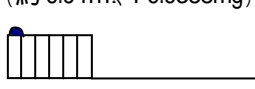
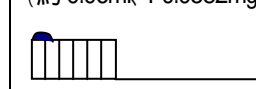
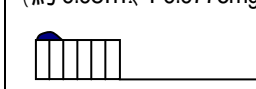
量	1歳頃(上下8本)	1歳半頃(上下16本)	2歳半頃(上下20本)
	(約0.04ml, F0.038mg) 	(約0.06ml, F0.057mg) 	(約0.08ml, F0.076mg) 
	1.5cm	1.5cm	1.5cm



- \* ジェルは少しの量でもFを多く含んでいます。つけ過ぎないように気をつけましょう。
- \* 長期間使っていると黄色の着色が出る場合があります。研磨剤の入ったもので磨くと徐々にとれます。

歯科医院  
でのみ  
購入可能

## ホームジェル・ジェルティン・ジェルテクト・スタンガード 970ppm フッ化第一スズ 研磨剤微量 or 無配合・発泡剤無配合

量	1歳頃(上下8本)	1歳半頃(上下16本)	2歳半頃(上下20本)
	(約0.04ml, F0.0388mg) 	(約0.06ml, F0.0582mg) 	(約0.08ml, F0.0776mg) 
	1.5cm	1.5cm	1.5cm



- \* ジェルは少しの量でもFを多く含んでいます。つけ過ぎないように気をつけましょう。
- \* 長期間使っていると黄色の着色が出る場合があります。  
研磨剤の入ったもので磨くと徐々にとれます。

多量に飲み込むと危険です。子供の手の  
届かないところに保管しましょう

~参考文献~

\* 荒川 浩久: 年齢用途に応じたフッ素製剤の使い方・1, クインテッセンス出版, 東京, p18-29 歯科衛生士 vol.25NO5/2001

\* 日本口腔衛生学会フッ素研究部会編: 口腔保健のためのフッ化物応用ガイドブック, (財)口腔保健協会東京, 52, 1995

丹後お口の健康を考える会

