

# 効果的にF (フッ素) を使う方法！

## フクフクうがいできる幼児 (4~5歳) 編

1. F 歯磨き剤を使った子供による単独歯磨きを始めよう！
2. 就寝前の家庭内F 洗口或いはF 歯磨き剤を使った保護者による仕上げ磨きをしよう。
3. 年に数回の専門家によるF 塗布をすればさらに効果的です。

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。

### ★ 1. フッ素入り歯磨き剤を使った子供による単独歯磨き



#### 単独歯磨き (歯磨き時に併せてFを使う) 方法

1. 歯ブラシにF 歯磨き剤を適量 (約 0.3 g) つける。



年齢に応じた歯ブラシの  
毛の長さ (20 mm) の半分程度 及び



エンドウ豆(直径9 mm)の  
大きさを基準に！！

2. 3分間程度磨いて、1度つばを吐かせる。(飲み込まないように習慣づけましょう！！)
3. 歯磨き後少量 (15 ml 程度) の水で、4秒間程度の洗口を2~3回する。
4. 歯磨き直後の飲食をしないでね。

### ★ 家庭で使えるフッ素配合ハミガキ ★

	商 品	特 徴
単 独 歯 磨 き	こども PC クリニカ こどもハロー ライオンこども歯みがき コープこどもハミガキ こどもクリアクリーン 薬用 GUM デンタルペースト サンスアーこどもはみがき サンスタープチ キシリデント子供用 など	 市販 ペースト状 NaF(フッ化ナトリウム)及び MFP (モノフルオルリン酸ナトリウム) 883~960ppm ( 至適濃度 ) 低発泡性・表面活性剤無配合・ 研磨剤無配合など様々なタイプが あります。
	CHECK UP kodomo	 歯科医院でのみ購入可 ソフトペースト(低研磨 60 RDA) NaF 950ppm ( 至適濃度 ) 低発泡性・低刺激性・低研磨性 香味：イチゴ・リンゴ・マイルドフルーツ

## ★ 2. 就寝前には、歯磨き剤を使って保護者による仕上げ磨き ★

### ポスト歯磨き（歯磨き後にFを使う）方法

1. 歯磨き剤をつけずに丁寧に仕上げの歯磨きをする。
2. 歯ブラシにF歯磨き剤を適量とって、すべての歯の面に塗りひろげ1分程度磨く。
3. 塗布後につばを1～2回吐き出させる。（飲み込まないように習慣づける！）

飲食は、30分以上控える。

すすぎはしない方が効果的です。

寝る前に使うとフッ素が、“つば”などで流れにくく効果的です。

## ★ 家庭で使えるフッ素フォーム・ジェル・スプレー ★

	商 品	特 徴
ポ ス ト 歯 磨 き	<b>CHECK UP foam</b> 年齢にあった歯ブラシの毛の長さ（20mm）分を 約0.1g 歯ブラシにとる  発泡剤が気になる場合は歯磨き後 少量（15ml程度）の水で、 4秒間程度の洗口を1～2回！！ 	歯科医院で購入可 泡状、NaF（フッ化ナトリウム） 950ppm（至適濃度） 発泡剤少量配合 研磨剤無配合 低刺激性・低香味
	<b>CHECK UPジェル（バナナ・レモンティー・ミント）</b> 年齢にあった歯ブラシの毛（20mm） に適量とる  約0.15g  バナナは、2倍量使用下さい。	歯科医院で購入可 泡状、NaF（フッ化ナトリウム） 950ppm（至適濃度） バナナのみ500ppm（至適濃度） 発泡剤少量配合 研磨剤無配合 低刺激性・低香味
	<b>ホームジェル、ジェルティン、 ジェルテクト、スタンガード</b> 年齢にあった歯ブラシの毛（20mm）に 適量とる  約0.15g 	歯科医院で購入可 ゲル状ペースト SnF2（フッ化第一スズ） 970ppm（至適濃度） 発泡剤無配合研磨剤微量 or 無配合 ささまざまな香味がある
	<b>レノビーゴ</b> * 低濃度のため就寝前のポスト歯磨きが効果的です。 * 5～8回歯に直接スプレーして、軽く磨くように 歯の隅々に行き渡らせ、その後口ゆすぎはしない。 	薬局・歯科医院で購入可 液状スプレー、NaF 100ppm（低濃度） 発泡剤・研磨剤無配合 表面活性剤無配合 低刺激性・低香味

長期間使っていると黄色い着色が出る場合があります。研磨剤の入った歯磨き剤で磨くと徐々にとれます。

至適濃度：0.05ppm以上のフッ素がお口の中に残ると効果的です。使用後だ液で薄まってもこの至適濃度が維持できる商品です。

使い方に合わせて、選びましょう!!!

～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