


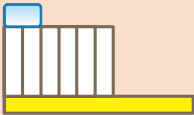


フッ化物でむし歯予防!!

フッ化物を利用すると



- ① 歯の質を強化します。
- ② むし歯になりかかった歯を再び硬くして、丈夫にします。
- ③ 細菌が歯を溶かす酸をつくる働きを抑制します。

フッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)で効果的にむし歯を予防するために、年齢に応じた量の歯磨剤を使いましょう!!

年齢	歯磨剤の使用量	留意事項
6か月(歯の萌出)~2歳	 少量 (切ったこどもの爪程度)	仕上げみがき時に保護者が行う。 (軽くふき取るか、軽くうがい。)
3歳~5歳	 5mm以下	
6歳~14歳	 1cm程度	就寝前が効果的。 歯みがき後5~10mlの水で1回のみ洗口。
15歳以上	 2cm程度	

出典:フッ化物応用研究会編
「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル」を一部改変

