



かぶつ い はみが ざい フッ化物入り歯磨き剤で ばよぼう ムシ歯予防



うがいは少しの水で1度だけ

年齢	使用量	フッ化物濃度 ppm	使用法
歯が生えてから 2歳	米粒大  1-2mm程度	900 〜 1000	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの後にティッシュで拭き取りもOK ・子どもの手の届かない所に保管 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける
3歳 〜 5歳	りんごの半分  5mm程度	900 〜 1000	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき後は軽く吐き出す ・子どもが適正量を出せない場合は保護者が出す
6歳 〜 成人 高齢者	歯ブラシ全体  1.5-2cm程度	1400 〜 1500	<ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき後は軽く吐き出す ・チタンが口にあっても、歯があれば実施

出典：厚生労働省
e-ヘルスネット



歯みがき指導
を受けましょう！

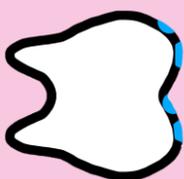


公益社団法人東京都歯科衛生士会
<http://tokyo.jdha.or.jp>

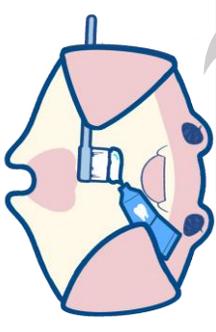
フッ化物 の効果

エナメル質の 修復を促進

再石灰化（酸により歯から
溶け出したカルシウムやリ
ンを補うこと）
を促進します



むし歯の発生と
進行を防ぎます



歯の質を強化

歯の表面を覆うエナメル質を、
酸に溶けにくい性質に変え、
ムシ菌への抵抗力を高めます



菌の働きを弱める

ムシ菌を引き起こす細菌の働
きを弱め、酸がつかられるの
を抑えます

