

知っていますか？

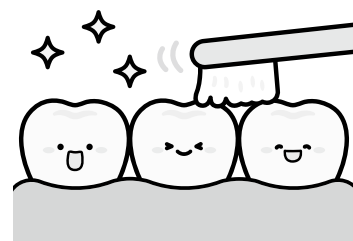
フッ素入り歯磨き粉の適切な使い方

虫歯予防にフッ素が効果的であることは広く知られるようになってきました。一方で、適切な濃度や使用量については、十分に浸透していないのが現状です。

令和5年には、4つの学会がフッ化物配合歯磨き粉(フッ素入り歯磨き粉)の推奨使用方法を公表しました。

使用している歯磨き粉に含まれるフッ素濃度を確認し、年齢に応じた適切な量を使用しましょう。

庄原市歯科医師会
こぶけ せいじ
小武家 誠司



フッ素入り歯磨き粉の推奨使用方法

年齢	歯が生えてから～2歳	3～5歳	6歳～成人・高齢者
使用量 写真は約2cm 歯ブラシ	 米粒程度 (1～2mm程度)	 グリーンピース程度 (5mm程度)	 歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度)
フッ素濃度	900～1000ppmF	900～1000ppmF	1400～1500ppmF
使用方法 ・留意点	<ul style="list-style-type: none"> ●就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ●1000ppmFの歯磨き粉をごく少量使用する。 ※歯磨きの後にティッシュなどで歯磨き粉を軽くふきとつても良い ●歯磨き粉は子どもの手の届かない所に保管する ●歯磨きについて専門家のアドバイスを受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ●歯磨きの後は、歯磨き粉を軽くはき出す。うがいをする場合は、少量の水で1回のみ行う ●子どもが歯ブラシに適切な量を付けられない場合は、保護者が歯磨き粉を出す 	<ul style="list-style-type: none"> ●就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ●歯磨きの後は、歯磨き粉を軽くはき出す。うがいをする場合は、少量の水で1回のみ行う ●チタン製の歯科材料を使用しているも、歯がある人はフッ化物配合歯磨き粉を使用する

※乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使って口のケアに慣れることから始めましょう。歯ブラシに慣れてきたら、保護者による歯磨きを始めましょう。

※子どもが誤って歯磨き粉を大量に飲み込まないよう、チューブの管理に注意しましょう。

※要介護者で嚥下障害がある場合は、ブラッシング時に唾液や歯磨き粉を誤嚥する可能性があります。必要に応じて、ガーゼによる吸水や吸引器を併用しましょう。また、食べ物の残りが見えにくい場合は取り除いてからブラッシングを行い、回数も状態に応じて調整しましょう。

4学会合同のフッ化物配合歯磨き粉の推奨される利用方法(2023年1月)より
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

歯磨きを行う際のポイント

小児期

小児は、自分だけで十分に歯をきれいにすることが難しいため、保護者による仕上げ磨きが必要です。

また、虫歯予防には歯磨きだけでなく、食生活や生活習慣の見直しも大切です。食事や間食の時間を決める、糖分の多い飲み物を控える、虫歯になりにくい食品を選ぶなど、日頃の習慣を意識しましょう。

かかりつけの歯科医師などの助言を受けながら、できることから改善していくことが大切です。

成人・高齢者

歯垢をしっかり取り除くためには、丁寧に歯を磨くことが大切ですが、歯磨き粉に含まれる発泡剤によって、十分に磨けていないうちに「磨けた」と感じてしまうことがあります。

その場合は、最初に歯磨き粉を使わずに歯を磨き、その後、歯磨き粉を付けてもう一度磨く方法も効果的です。

また、発泡剤を含まないジェルタイプの歯磨き粉を選ぶのもよいでしょう。