

# のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

(平成30年度「歯と口の健康週間」標語)

めざせ!健康寿命日本一!

奈良  
養生訓

vol. 107



日常生活の中で取り組める  
健康情報を発信します

## フッ素(フッ化物)配合歯みがき剤を効果的に利用しましょう

むし歯の発生や進行を予防するため、市販の歯みがき剤の約9割にフッ素(フッ化物)が配合されています。フッ素(フッ化物)配合歯みがき剤の効果的な使用方法を知って、歯を健康に保ちましょう。

## フッ素(フッ化物イオン)を口の中に残すことがポイント!

年齢に応じた量の歯みがき剤を使用する(就寝前が効果的)

6か月～2歳



濃度 500ppmF

切った爪程度の少量  
(保護者が仕上げみがき)

3歳～5歳



濃度 500～1,000ppmF

5mm程度

6歳～14歳



濃度 1,000ppmF

1cm程度

15歳以上



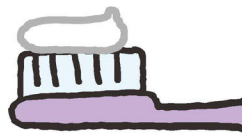
濃度 1,000～1,500ppmF

2cm程度

※ペースト状の歯みがき剤の場合

## 歯みがきの手順

① 年齢に応じた量の歯みがき剤を歯ブラシにつける



② 歯みがき剤を歯面全体に広げる



③ 2～3分間泡立ちを保つように磨く



④ 歯みがき剤を吐き出す

⑤ 10～15mlの水を口に含む



⑥ 5秒間程度ブクブクうがいをする

⑦ うがいは1回だけ

⑧ 1～2時間程度は飲食をしない



むし歯の原因はいろいろあり、フッ素(フッ化物)だけでは100%の予防はできません。規則正しい食生活も重要です。定期的に歯科医院を受診してチェックを受けましょう。

出典:フッ化物配合歯磨剤に関する日本口腔衛生学会の考え方(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会) e-ヘルスネット(厚生労働省)

問 県健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX 0742-22-5510