

知って得する!

フッ化物配合歯みがき剤の使い方

(市販の歯みがき剤の90%がフッ素入り)



調査によって差はありますが、フッ化物配合歯みがき剤のむし歯予防効果は20～40%です。また、成人から高齢者に多い歯の根のむし歯に対しては、67%の予防効果が報告されています。予防効果を最大限に活かすためにも、使い方を見直してみませんか。



こんな風に使うと、むし歯予防に効果的です!

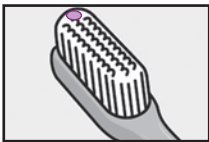
歯みがきの手順

- 一、年齢に応じた量の歯みがき剤をつける
- 二、歯みがき剤を歯面全体に広げる
- 三、2～3分泡立ちを保つようにみがく
- 四、歯みがき剤を吐き出す
- 五、少量の水を口に含む
- 六、5秒間程度ブクブクうがいをする
- 七、うがいは1回だけとする(フッ素を口内に停滞させるため)
- 八、1～2時間は飲食をしない
- 九、寝る前に使用すると良い

年齢に応じた使用量

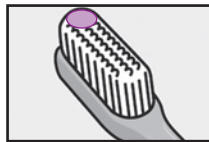


生え始め～2歳



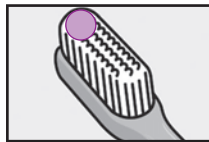
- ・米粒1粒量
- ・仕上げみがきの時に保護者が使用
- ・歯みがき後は、残った歯みがき剤を軽く拭き取るか、1回うがいをさせる

3歳～5歳



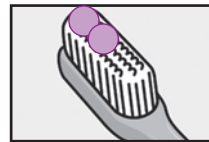
- ・グリーンピース半粒量
- ・歯みがき後、5～10mlの水で1回のみうがいをする(5mlは小さじ1杯)

6歳～14歳



- ・グリーンピース1粒量
- ・歯みがき後、10～15mlの水で1回のみうがいをする(15mlは大きじ1杯)

15歳以上



- ・グリーンピース2粒量
- ・歯みがき後、10～15mlの水で1回のみうがいをする(15mlは大きじ1杯)

*むし歯はいろいろな原因でおこります。フッ化物だけで100%むし歯の予防はできません。食生活などの工夫も必要です。

「健康ひろば」を無料アプリで配信

「健康ひろば」の情報をもっと身近に活用していただくため、8月から無料ソフトウェア(アプリ)の「i広報紙」を利用して、スマートフォン、タブレット端末への配信を開始しました。偶数月の25日に「健康ひろば」を配信します。

アプリをダウンロードすると「広報一宮」または「健康ひろば」の最新号が配信され、バックナンバーも閲覧できます。既に「i広報紙」をダウンロード済みの場合は、「健康ひろば」も自動配信されます。料金は無料(ダウンロード時の通信料が必要)です。



※利用方法

- ①端末で右記のQRコードを読み取るか、「i広報紙」を検索してアプリをダウンロード
- ②「性別」「生年月」「お住まいの地域」など個人設定を行い登録

