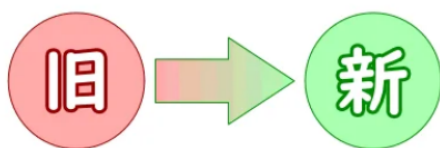


フッ素の使い方を見直そう



今年の1月から年齢ごとのフッ素の推奨使用量・濃度が変わりました。
 全体として『推奨する使用量・濃度の上昇』『歯磨き粉を吐き出すだけにする』『就寝前を含む1日2回の歯みがき』がすすめられるようになりました。
 正しく使用することでフッ素の効果が最大限発揮されます。

お家での使い方を見直してみましょう！



歯が生えてから2歳 	切った爪程度の少量 500ppm	米粒程度 (1~2mm程度) 900~1,000ppm	就寝前を含めて 1日2回歯みがき 	歯みがき後に ティッシュなどで 拭いてもOK 	専門家のアドバイス
3~5歳 	5mm以下 500ppm	グリーンピース程度 (5mm程度) 900~1,000ppm		歯みがきの後は、 歯磨剤を軽くはき出す。 うがいをする場合は 少量の水で1回のみ！ 	チタン製歯科材料が 使用されていても、 歯がある場合は フッ化物歯磨剤！
6~14歳 	1cm程度 1,000ppm	歯ブラシ全体 (2cm程度) 			
15歳~ 	2cm程度 1,000~1,500ppm	1,400~1,500ppm			

ポイント① 就寝前を含む1日2回の歯みがき

ポイント② 使用量を守る

ポイント③ 磨いた後は歯磨き剤をかるく吐き出す or 少量の水で1回うがい

うがいをする場合は
 5~15ml位の量で十分です！

