



歯っぴ～噛む噛む



そこで今月のテーマは、歯磨きのお友達である“歯磨き剤”について

「お勧めの歯磨き剤の使い方」

です！

皆さんが毎日使う“歯磨き剤”。今年4月に4学会（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）合同で「フッ化物配合歯磨剤のお勧めの使い方」が発表されたのでご紹介します。

【ステップ1】歯が生えた直後で、まだ歯ブラシに慣れていない頃

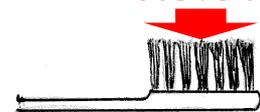
その前に

ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始めましょう！

大きさは年齢によって異なります

【ステップ2】歯ブラシに慣れてきたら・・・

いよいよ歯磨き剤の登場です。



年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
～2歳	約1～2mm 	900～1000ppm ※市販の歯磨き剤では	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの後にティッシュなどで歯磨き剤を軽くふき取ってもよい。 歯磨きの後は歯磨き剤を軽くはき出す。 うがいをする場合は少量（15ml・大さじ1杯）の水で1回、約5秒間のみとする。
3～5歳	約5mm 	950ppmが多い	
6歳～	約1.5～2cm 	1000～1500ppm ※市販の歯磨き剤では1450ppmが多い	

フッ化物を残しましょう

毎日使う“歯磨き剤”と仲良くお付き合いしていきましょう。