

フッ素の歯みがきと洗口

フッ化物配合歯みがき剤の使い方



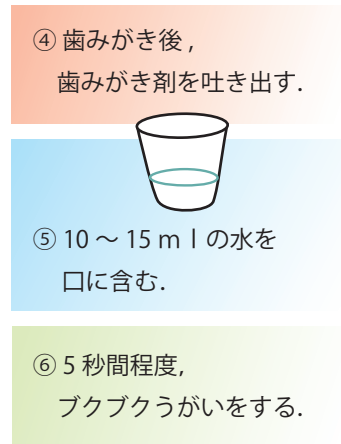
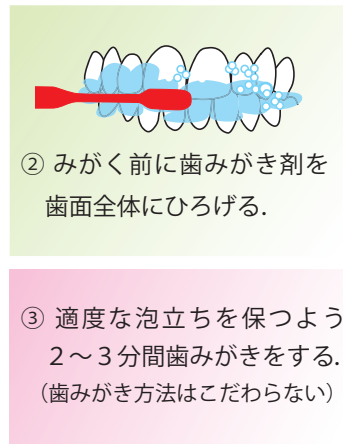
※子供のツメを想定したものです。



※使用量はペースト状の歯みがき剤を想定したものです。



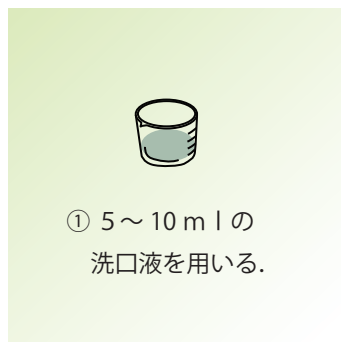
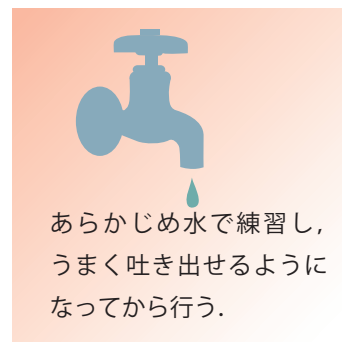
フッ化物を活かす歯みがき基本の手順



フッ化物洗口法

フッ化ナトリウムでブクブクうがいを行う方法です。

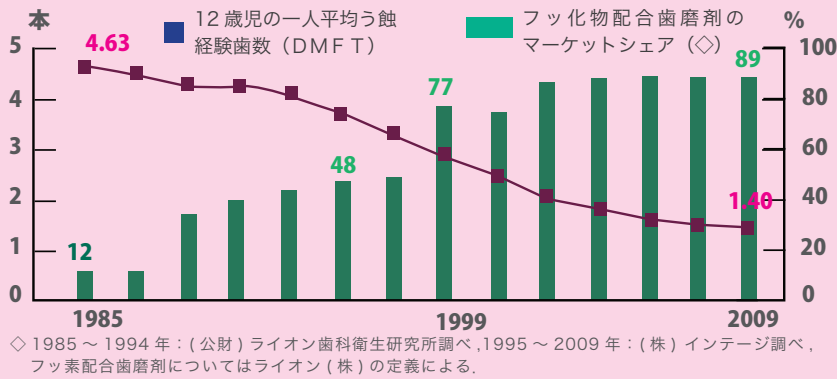
かかりつけ歯科医の指導で、家庭で個人的に行う方法と学校などの施設単位で集団的に行う方法があります。



* 毎日(週5日)法と週1回法があります。
定期的なフッ化物塗布やフッ化物配合歯みがき剤とも併用できます。

12歳児のDMFTの推移とフッ化物配合歯磨剤のマーケットシェア

1985年には12歳（中学1年生）児のDMFTは平均で4.6本、2009年には1.4本。フッ化物配合歯磨剤のマーケットシェア（市販の歯磨剤の中でフッ化物配合歯磨剤の占める割合）とちょうど、交差するようなグラフになっています。



フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用方法

年齢	使用量	歯磨剤のF濃度
6ヵ月（歯の萌出）～2歳	切った爪程度の少量***	500ppm（泡状歯磨剤であれば1,000ppmでも可）
3歳～5歳	5mm以下	500ppm（泡状または**MFP歯磨剤であれば1,000ppmでも可）
6歳～14歳	1cm程度	1000ppm
15歳以上	2cm程度	1000ppm

※使用量はペースト状の歯磨剤を想定。歯みがき後のうがいは少量の水で一回だけにしましょう。***子供の爪を想定しています。

<フッ化物配合歯磨剤の応用>

歯みがきをするときにフッ化物配合歯磨剤を使用する方法です。

日常の歯みがきに組み込むことで簡単にう蝕予防ができます。

《歯の萌出直後から》低濃度フッ化物配合歯磨剤の応用が積極的に推奨されています。

（100ppmなど500ppm未満の濃度のフッ化物配合歯磨剤のう蝕予防効果は明らかでない）

<フッ化物配合歯磨剤の効果的使い方>

- 1 歯ブラシに年齢に応じた量の歯磨剤をつける。
- 2 みがかく前に歯磨剤を歯面全体にひろげる。
- 3 適度な泡立ちを保つように2～3分間歯みがきをする。（特に歯みがき方法には、こだわらない）
- 4 歯みがき後、歯磨剤と唾液を吐き出す。
- 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回だけにする。
- 8 その後1～2時間程度は飲食をしないことが望ましい。

※フッ化物配合歯磨剤を用いた歯みがきの回数は1日2～3回と頻度が高いことが望ましい。

※3歳未満は洗口なしの使用を前提としている。

フッ化物洗口

フッ化物イオン濃度が低く使用量も少ないので安全性が高い方法です。ブクブクうがいと吐き出しが上手にできるようになる4歳から開始し、14歳（中学生）まで続けると効果的で、う蝕をほぼ半減できる効果があります。

歯列矯正中の方など、う蝕の発生リスクの高い人にも効果的です。かかりつけ歯科医の指導で、家庭で個人的に行う方法と学校などの施設単位で集団的に行う方法があります。毎日（週5日）法【250ppm、450ppm】と週1回法【900ppm】があり、定期的なフッ化物歯面塗布やフッ化物配合歯磨剤とも併用できます。

※フッ素がガラスと反応し予防効果がなくなるため、ガラス製のコップは使わないようにします。薬液の保存もガラス瓶は使いません。

むし歯はいろいろな原因で起こります。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。

年齢に合わせた歯みがきの方法や生活の工夫、P.M.T.C、フッ化物、場合によってはシーラントなどを組み合わせましょう。

歯科医院でのアドバイスや定期健診、定期的なフッ化物の塗布をおすすめします。