

ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞～50号

4月です～ なんと日比谷歯科新聞が50号までできました!!! 患者様から読んでるよ～と言っただけなのが唯一の励みです(涙) 毎月何書こうと悩んでいます。是非こんなのあるよという方お声掛け下さい😊

今回は、う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤についてお話ししたいと思います。虫歯予防に効果のあるフッ化物(フッ素)配合で、どの位の量を使用したらいいのかご説明します。

フッ化物(フッ素)には歯のエナメル質を強化し、虫歯の抑制する効果があります。同時にエナメル質の再石灰化も促してくれますし、酸や細菌から歯を守る効果もあります。

そしてフッ素は年齢によって適切な量も定められているんです。

『虫歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年版)』として、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の共通 見解(年齢別)として出された内容です。↓↓↓

【2歳まで】

- ・米粒程度(1~2mm程度)
- ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯磨きを就寝前を含め1日2回行う。
- ・900~1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。
- ・歯磨き後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取っても良い。

米粒程度

(1~2mm程度)



【3~5歳】

- ・グリーンピース程度(5mm程度)
- ・フッ化物配合歯磨剤(900~1000ppmF)を利用した歯磨きを就寝前を含め1日2回行う。
- ・歯磨き後は歯磨剤を軽くはき出し、うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
- ・子供が歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は保護者が歯磨剤をつける。

グリーンピース程度

(5mm程度)



【6歳以上】

- ・歯ブラシ全体(1.5~2cm程度)
- ・フッ化物配合歯磨剤(1400~1500ppmF)を使用した歯磨きを就寝前を含め1日2回行う。
- ・歯磨き後は歯磨剤を軽くはき出し、うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。

歯ブラシ全体

(1.5cm~2cm程度)



適切な量で毎日使用することで虫歯予防につながります! 1つ私はできないことがあって...

どうしても何回もうがいでしてしまいます~😭 スッキリしない感じが苦手で💧

次号では受付で購入できるフッ素配合商品も合わせてお話しします~👏でした