



～知って得する！！フッ素入り歯みがき剤の使い方～



いつも歯みがきをする時に使っている歯みがき剤！（販売されている歯みがき剤の90%がフッ素入り）

最近では、こんな風に使うとむし歯予防にとっても効果があると言われています。

歯みがき剤の使い方を見直してみませんか！

歯みがき剤虎の巻

- 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、年齢に応じた水量でうがいをする（5～15ml）
- 六、5秒間フクフクうがいを
する
- 七、うがいは1回だけとする
- 八、1～2時間は飲食を
しない
- 九、寝る前に使用するよう
に

フッ素入り歯みがき剤の年齢別使用量

歯が生えたら～2歳（うがいのできない子）



歯みがき剤の量
切った爪程度

仕上げみがきの時に
保護者が使用
*飲み込んでしまっても
問題はありません

3歳～5歳（うがいのできる子）



歯みがき剤の量
グリンピース半分くらい(0.25g)

うがいの水量
5～10mlの水で1回

6歳～14歳



歯みがき剤の量
グリンピース1粒(0.5g)

うがいの水量
10～15mlの水で1回
*15mlは大さじ1杯です

15歳以上（成人量）



歯みがき剤の量
グリンピース2粒(1g)

うがいの水量
10～15mlの水で1回
*15mlは大さじ1杯です

年齢に合った
歯みがき剤の量
を使おうね。



歯みがき後のうがいは
少しの水で1回だけだよ。
*フッ素をお口に停滞させるため