

# 最新版 フッ素配合歯磨き剤年齢別使用量とフッ素濃度

年齢	使用量	フッ素濃度	使用方法
歯が生えてから2歳まで	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppm (製品では900~1000ppm)	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>就寝前</b>を含め1日2回歯みがきをしましょう。</li><li>・歯みがき後は、ティッシュなどで軽くふき取ってもOK。</li><li>・子供の手の届かない所で保管しましょう。</li></ul>
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppm (製品では900~1000ppm)	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>就寝前</b>を含め1日2回歯みがきをしましょう。</li><li>・歯みがき後は歯みがき剤を軽く吐き出します。</li><li>・うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。</li><li>・子供が適量を出せない場合は、保護者が歯みがき剤を出してあげましょう。</li></ul>
6歳~高齢者	歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度) 	1500ppm (製品では1400~1500ppm)	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>就寝前</b>を含め1日2回歯みがきをしましょう。</li><li>・歯みがき後は歯みがき剤を軽く吐き出します。</li><li>・うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。</li></ul>

# 効果を高める3大原則

Point 1 歯磨き剤は適正な量を使用する。

歯磨き中に唾液で薄まるので適正量が必要です。

Point 2 推奨濃度のフッ化物配合歯磨き剤を使用する。

年齢によって推奨されるフッ素濃度が違います。

Point 3 歯磨き剤を虫歯になりやすい所に届ける。

磨きにくい所、毛先が届きにくい所など。

