

小児用フッ化物入り歯磨き粉の正しい使い方

フッ化物配合歯磨き粉には、歯科医院で入手する歯科医院専売品とドラッグストアなどで売られている一般用とがあります。どちらもフッ化物濃度が同じであれば、予防効果に差はありません。しかし、一般販売されている歯磨き粉にはフッ化物未配合のものや、濃度が記載されていないものがあり、むし歯予防効果の低いものを選択してしまう可能性がありますので注意が必要です。

フッ化物入り歯磨き粉の見分け方は？

成分表示の欄に「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」と表示されていればフッ化物配合の製品です。これらは日本で薬用成分として認められ、医薬部外品歯磨剤になります。

製品表示が「化粧品」「食品」と表示されている、フッ化物が配合されていない歯磨き粉でも「むし歯を防ぐ」と記載できますので、必ずフッ化物が配合されているか確認しましょう。

フッ化物濃度とは？

歯磨き粉の中に含まれるフッ化物の量の割合を表しています。日本ではフッ化物濃度 90~1000ppmF 以下の範囲で配合できると定められています。市販の小児用歯磨き粉の多くはフッ化物濃度を表示していません。『フッ素配合』『フッ素入り』と表示してあっても濃度が 100~300ppmF 程度のものがあります（特にジェルやスプレータイプ）。この程度の濃度ではむし歯の予防効果が確認されていません。

小児用フッ化物入り歯磨き粉の

年齢に応じた適切な濃度と使用方法

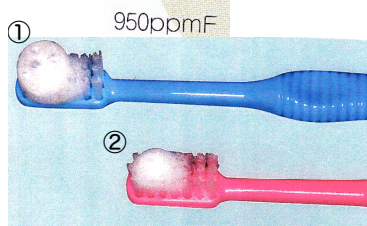
基本的に歯磨き粉は、吐き出しができるようになってから使用するものです。

しかし、歯磨き粉を飲み込む恐れが多い、うがいのできない乳児~3歳くらいまでのお子さんでも、むし歯予防効果があって、飲み込んで安全な泡状(フォーム状)のものなら使用できます。



*泡状(フォーム状)のものは、ほとんどが空気による泡のため同じ体積で見るとペースト状のものよりもフッ化物量が少なく、吐き出しのできない低年齢のお子さんから使えます。

*チェックアップフォームは歯科医院専売品です。当医院でも販売しています。



泡状歯磨き粉の使用量

① 乳歯が全て生えそろうている状態。(0.08g)

② 前歯の乳歯のみ生えている状態。(0.04g)

*吐き出しのできる3歳頃には

フッ化物濃度 500ppmF~900ppmF 程度の歯磨き粉を使用しても大丈夫です。



*市販の小児用歯磨き粉には、フッ化物濃度が表示されていません。フッ化物濃度 500ppmF の歯磨き粉はこの3種類でした。

- ・ごどもはみがき
- ・ぶちキッズ
- ・Do ごどもハミガキ

*うがいのできる4歳以降は

予防効果が高いフッ化物濃度 900ppmF 程度の歯磨き粉を使うようにしましょう。



キシリデント
ごども

クリニカ kid's

ハモリン

Do ごどもハミガキ

*大人向けの歯磨き粉でフッ素入りと表示されているものはフッ化物濃度 900ppmF 程度ですので、味がお子さんの好みに合えば大人用を使っても問題ありません。

フッ化物歯磨き粉の適切な使用方法

- ① 歯ブラシに歯磨き粉をつけ、2~3分間泡立ちを保つように歯を磨きます。
- ② 唾液を吐き出し、10~15mlの水を口に含みます。そして5秒間程度ブクブクうがいをします。お口の中に残った、ごく少量のフッ素がむし歯を予防します。そのため、うがいは一回だけにしましょう。
- ③ その後1~2時間程度は飲食をしないようにしましょう。

*歯磨き粉の1回の使用量



成人
約2cm



学童期
1cm程度



幼児
小豆粒くらい