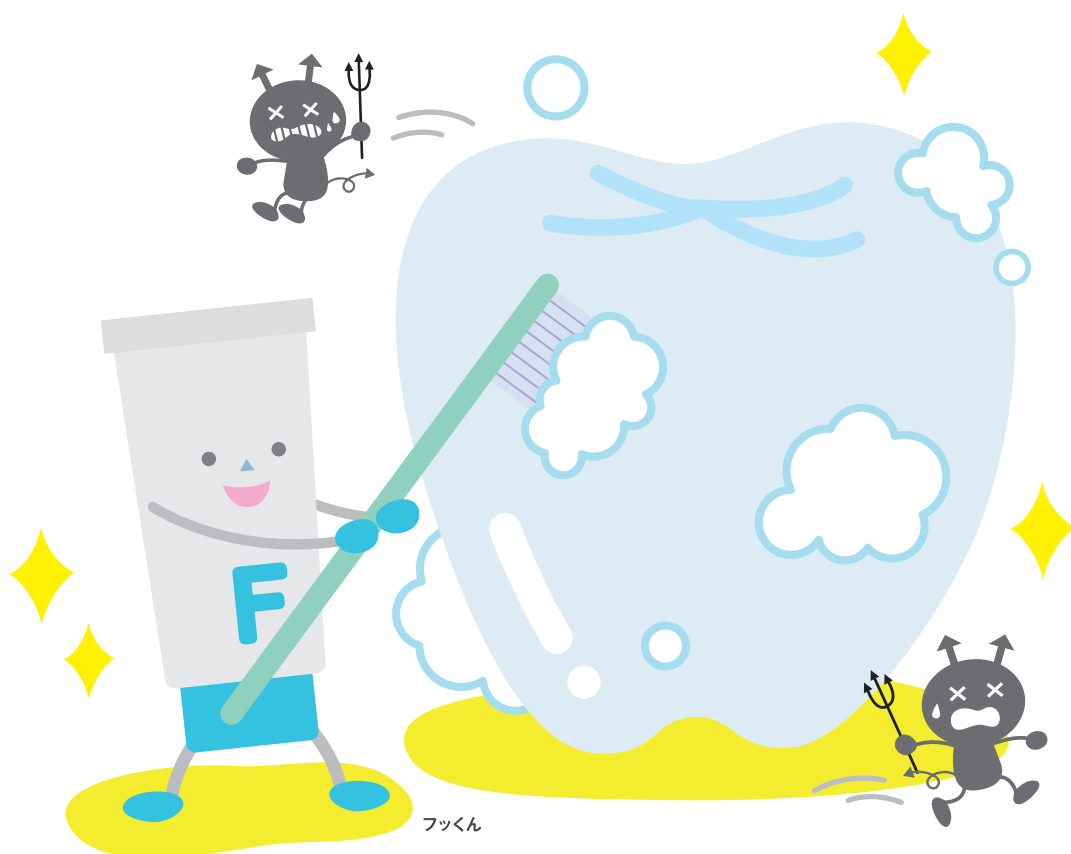


歯っぴー島根

Vol. 16 (一社) 島根県歯科医師会

2023年最新
4学会が
合同推奨

むし歯予防 歯磨剤 の使用法



むし歯は減ってきた
んでしょ？

そうじゃな、でもまだ
子どもがよくかかると
他の病気と比べると
とても多いんじゃ。
大人の3人に1人には
むし歯があるし、
高齢者のむし歯は増
えているんじゃよ。

むし歯予防には
**フッ化物配合の
歯磨剤**を使うこと
って聞いたんだけど、
ど、いろいろ種類
があつて選ぶとき
に迷っちゃうし、
安全性とか大丈夫
なの？

**口腔衛生学会、
小児歯科学会、
歯科保存学会、
老年歯科医学会**
の4学会が合同推奨
する使用法を裏面で
紹介するぞ。



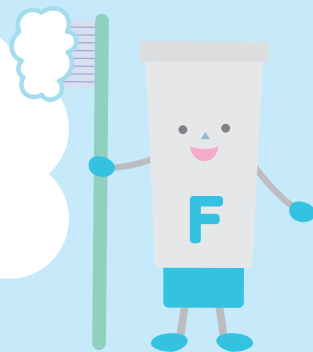
「むし歯予防歯磨剤の使用法」について詳しくは裏面をチェック!

4学会 合同

- 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

フッ化物配合歯磨剤の 推奨される使用方法

(2023年4月)



年齢	使用量 ※歯ブラシの穂毛部の長さは約2cm	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	900~1000 ppmF <small>※歯科医師の指示により、う蝕のリスクが高い子どもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。</small>	<ul style="list-style-type: none">・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、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。・歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900~1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none">・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。・うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。・こども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。
6歳~成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度) 	1400~1500 ppmF	<ul style="list-style-type: none">・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。・うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

子ども

乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。



子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。



高齢者

要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。



水道水フッロリデーションなどの全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口や塗布の組合せも重要である。



〈参考文献〉

一般社団法人日本口腔衛生学会、公益社団法人日本小児歯科学会、特定非営利活動法人日本歯科保存学会、一般社団法人日本老年歯科医学会「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される使用方法」【普及版】2023年4月13日



もちろん食習慣や歯磨き習慣を含めた生活習慣も大切だね
詳しくはかかりつけの歯科で相談して指導してもらうのが一番だよ!



発行:(一社)島根県歯科医師会 〒690-0884 島根県松江市南田町141-9 TEL0852(24)2725

HP <https://www.shimane-da.or.jp/>

島根県歯科医師会

検索

歯ッピーおろちびくん