

学校歯科委員会からのお知らせ

よ坊さん



効果的に使おう！

ハミガキ子



むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤について

公益社団法人 千葉県印旛郡市歯科医師会 学校歯科委員会

『むし歯予防にはフッ化物が含まれている

歯磨き粉を使いましょう。』

こう言われたことはありませんか？

では、歯磨き粉に含まれているフッ化物には
どのような効果があるか、ご存知でしょうか。

フッ化物について

フッ化物の効果

- ① 歯の表面に作用し、歯質を強化して、酸に溶けにくくする。
- ② 歯のミネラルの再石灰化を促し、初期むし歯を部分的に修復する。

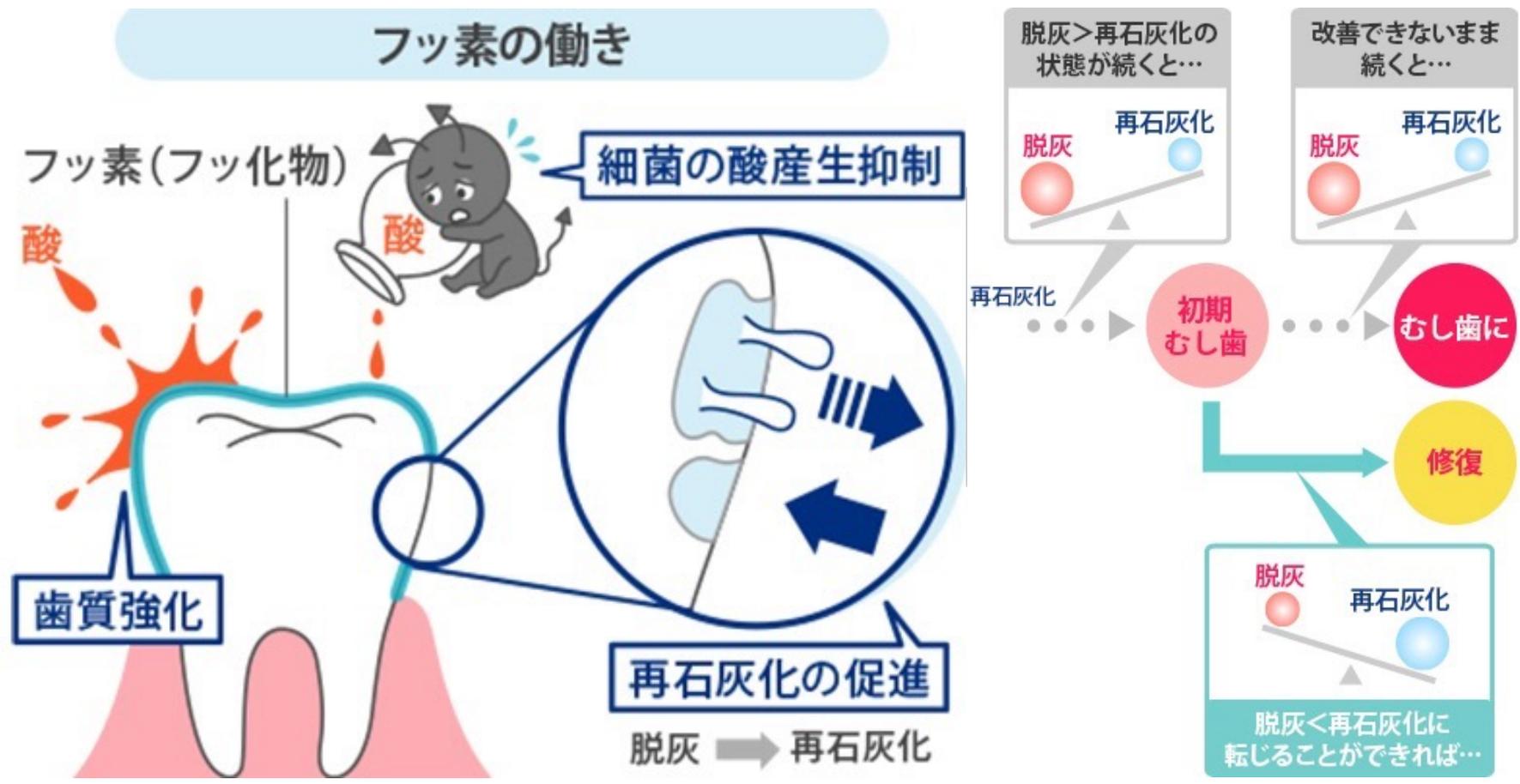
フッ化物について

フッ化物の効果

- ③ 酸による歯の脱灰を抑制し、むし歯の進行速度が遅くなる。
- ④ プラーク内の細菌の代謝に影響し、酸の生産を抑制する。

フッ化物について

フッ化物の効果



フッ化物の効果についてお分かり頂けましたでしょうか。

では、どのようにしてフッ化物配合
歯磨剤を使用するのが良いのでしょうか。

フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方について

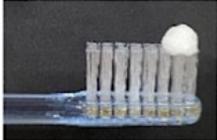
使用方法のポイント

① 歯磨剤に含まれているフッ素濃度、使用量

厚生労働省は2017年にフッ化物配合歯磨剤に含まれるフッ素濃度の上限値を1500ppmに引き上げた。それを受け、各学会では使用基準を新設しました。

う蝕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)

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

年齢	使用量 (※1)	フッ化物濃度 (※2)	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm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。 ・900~1000 ppmF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 (1.5cm~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。

フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方について

使用方法のポイント

① 歯磨剤に含まれているフッ素濃度、使用量

* ご使用中の歯磨き粉のフッ素濃度を確認しましょう！

歯磨剤のフッ化物濃度は高いほど腐予防効果は高いと考えられているが、4学会では誤飲のリスクを考え年齢別の推奨を行っている。低年齢児に対しては、使用量、使用方法、歯磨剤の保管に十分に注意して頂きたい。

フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方について

使用方法のポイント

② 使用方法

- 就寝前を含め、1日2回を目安に歯磨きを行う
- むし歯リスクが高い方は、1日3回歯磨きを行う
- 磨く前に歯磨剤を歯列全体に広げる
- うがいが出来る場合は、10～15ml程度の少量の水で行う
- 歯磨き後はなるべく飲食を控える

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤について

まとめ

従来、むし歯予防には歯磨きの仕方が重要視され、歯磨剤は補助程度にしか考えられていませんでした。しかし、疫学的調査により、むし歯予防にフッ化物配合歯磨剤の有用性が示され、現在では積極的に歯磨剤を使用することが推奨されています。

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤について

まとめ

日本で発売されている歯磨剤には、配合されているフッ素濃度が明記されていない商品もあり、購入の際はご注意頂きたい。特に低年齢児に使用される場合は、配合されている歯磨剤に合わせた量、使用方法、保管方法にご注意ください。

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤について

まとめ

フッ化物配合歯磨剤は歯が生え始める生後6ヶ月頃からの使用が推奨され、生えたての弱い歯質をむし歯から守ることが期待されます。小児期のむし歯予防のみならず、永久歯が生え始める学童期、生活習慣が乱れる成人期、根面う蝕が増加する老年期にも生涯を通じてのむし歯予防に効果を発揮するフッ化物配合歯磨剤をセルフケアに取り入れましょう。

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤について

まとめ

- どの歯磨剤を使って良いか分からない
- 自分に合った効果的な歯磨剤を紹介してほしい
- 使っている歯磨剤の使用方法が間違っていないか心配

このような悩みをお持ちの方はぜひ一度、歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

私たち、千葉県印旛郡市歯科医師会会員の歯科医師は地域の方々のお口の健康維持にご協力致します。



日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん

参考文献、記事

- 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法-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に関する日本口腔衛生学会の考え方-日本口腔衛生学会
フッ化物応用委員会
- Lion 予防歯科から生まれたクリニカ
- 厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット