



効果を出したいならこう使う！ フッ素配合歯みがき剤



毎日お口のケアに欠かせないフッ素配合歯みがき剤。
むし歯予防が期待できる重要なアイテムです。
フッ素配合歯みがき剤は、年齢別に推奨の濃度や使用料がありますが、せっかく使うなら、しっかり効果をかかせてむし歯予防したいですね。
最新情報に即した使い方、より効果を発揮させるための使い方をご紹介します。

効果的な 使い方 1

1日2回は歯みがきを。
そのうち1回は就寝前に。



効果的な 使い方 2

まずは歯ブラシを軽く湿らせて。



効果的な 使い方 3

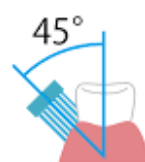
最初は奥歯などの虫歯リスクの高いところから。



奥歯から順番に！

効果的な 使い方 4

歯と歯の間は、歯ブラシをやや傾けて。



効果的な 使い方 5

歯みがき時間は2分程度。



効果的な 使い方 6

歯みがき後のすすぎは、少量最小限に。



年齢別 推奨 使用料&濃度

年齢	使用料	フッ素濃度
歯が生えてから2歳	米粒 程度 (1~2mm程度) 就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。	1000ppm 製品では 900~1000ppm
3~5歳	グリーンピース 程度 (5mm程度) 就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。 うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。	1000ppm 製品では 900~1000ppm
6歳~ 成人・高齢	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm) 就寝前を含め1日2回歯みがきをしましょう。 うがいをする場合は少量の水で1回のみとしましょう。	1500ppm 製品では 1400~1500ppm