














# 最新のフッ化物歯磨剤の利用方法

## フッ化物歯磨剤の利用方法～新・旧～

旧 → 新

※詳しい情報はこちら→  
『日本のフッ化物（フッ素）配合歯磨剤の推奨が  
待望の世界的基準に！むし歯予防への影響は？』



歯が生えてから2歳 	切った爪程度の少量 500ppm	米粒程度（1～2mm程度）  900～1,000ppm	就寝前を含めて 1日2回歯みがき 	歯みがき後に ティッシュなどで 拭いてもOK 	専門家のアドバイス 
3～5歳 	5mm以下 500ppm	グリーンピース程度（5mm程度）  900～1,000ppm	歯みがきの後は、 歯磨剤を軽くはき出す。 うがいをすることは 少量の水で1回のみ！ 		
6～14歳 	1cm程度 1,000ppm	歯ブラシ全体（2cm程度）  1,400～1,500ppm	チタン製歯科材料が 使用されていても、 歯がある場合は フッ化物歯磨剤！ 		
15歳～ 	2cm程度 1,000～1,500ppm				

トンデモ歯\* スターズ@TondemoBusters作成

# 博愛会通信

2023年1月に「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」の4学会から「フッ化物歯磨剤の推奨される利用方法について」合同の提言が発表されました！

令和5年  
2月号

大きな変更点はフッ素濃度です！今まで5歳までのお子さんは500ppmでしたが、1,000ppm(950ppm)になりました。6歳以上の方には1450ppmが推奨されるようになりました。

博愛会では、物販のラインナップを見直し、最新のガイドラインに則った製品を取り扱いしています。また、歯磨剤だけでなくWHOから推奨されている「フッ化物洗口液(フッ素のうがい薬)」も取り扱っています。お子様だけでなく、大人の方にもオススメできる製品となっています。

自分に合っている口腔ケア製品を知りたいという方は、是非、検診の際などにお声掛け下さい。オススメの口腔ケア製品を提案させていただきます。

こんにちは！歯科医師の西尾です。

年末あたり雪が少なく、今年は安心かなと思っていましたが、そんなに甘くはなかったですね。北海道生活も10年を過ぎると寒さ耐性もついてきました。

寒い日が続きますが、皆さん、お身体に気を付けてお過ごし下さい。

こんにちは！衛生士の西本です。

コロナが第5類になるということでマスク生活も終わりになるかもしれないですね。

口元が気になってくるのでホワイトニングを始めようかと思えます！

みなさんも今のうちに矯正やホワイトニングをしましょう！！