

セルフケアの強い助っ人！フッ化物入り歯みがき剤

毎日の歯みがきにフッ化物入り歯みがき剤を使用することで、むし歯予防率がアップします。

フッ化物の働き

●酸の産生を抑制

歯垢(プラーク)が作る酸の量を抑えます。



●歯の質を強くする

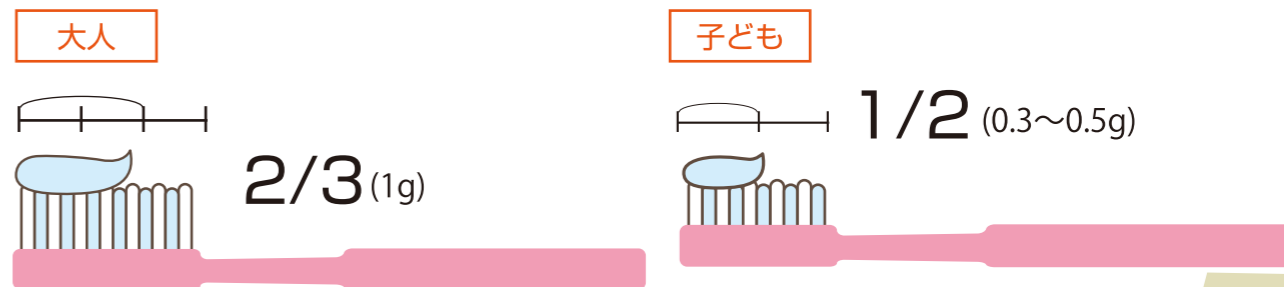
●再石灰化[※]の促進

※再石灰化
むし歯になりかけたところからカルシウムやリンを再び歯に戻す作用

効果的な使い方

●歯みがき剤はどのくらい？

大人の歯ブラシでは、植毛部の半分から2/3程度の歯みがき剤を使いましょう。こども用歯ブラシでは、毛の部分の半分(グリーンピース大)が適量です。



※うがいのできない小児の使用方法については、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

●うがいは何回？

●1日何回使うの？

2回まで



⚠
うがいをしすぎると、お口の中に残っているフッ化物が流れ出てしまいます。

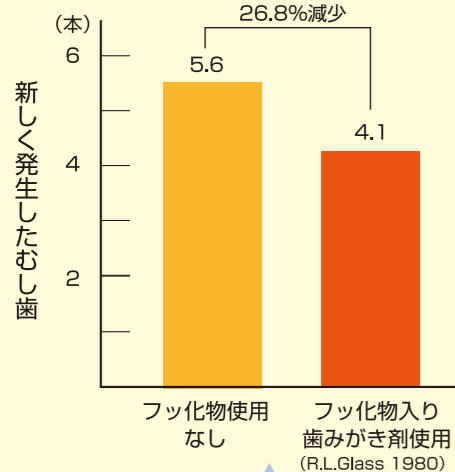
1日2回

特に寝る前に使うと効果的

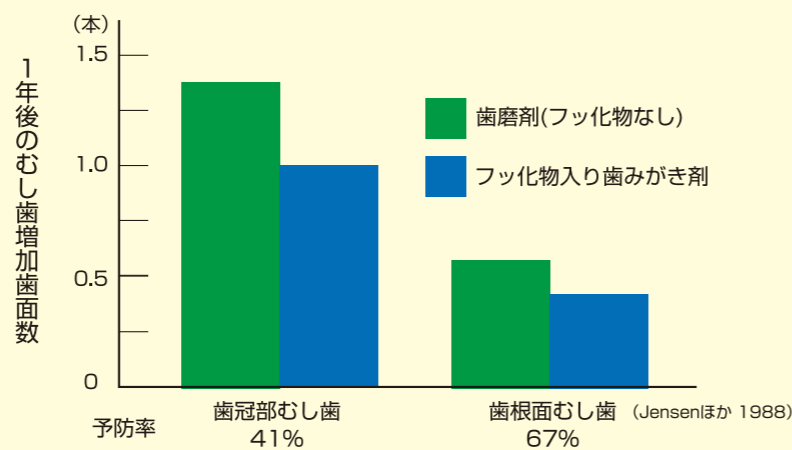


フッ化物入り歯みがき剤のむし歯予防効果

●小児



●成人



歯が生えたばかりの頃は、歯の質が未熟でむし歯になりやすい



子どもから大人まで継続して使いましょう！

●どんなものを選ぶといいの？



- フッ化ナトリウム(NaF)
- モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)

パッケージの成分表示を確認しましょう。