

最新! フッ素配合歯みがき剤 年齢別 推奨 使用量&濃度



フッ素配合歯みがき剤の使用量や濃度は、
年齢に応じて使用しましょう。

年齢	使用量	フッ素濃度
歯が生えてから2歳	 <p>米粒程度 (1~2mm程度)</p> <ul style="list-style-type: none">● 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	 <p>グリーンピース程度 (5mm程度)</p> <ul style="list-style-type: none">● 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・高齢者	 <p>歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度)</p> <ul style="list-style-type: none">● 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)

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による「4学会共同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」をもとに作成。

監修：埼玉県●高柳歯科医院院長／東京歯科大学客員教授 高柳篤史