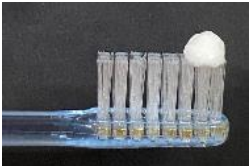
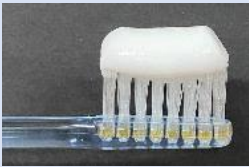


フッ化物配合歯みがき剤の年齢別使用量の目安

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから 2 歳	米粒程度 (1～2mm 程度) 	900～1,000ppmF	・ごく少量使用する。歯みがき後にティッシュなどで歯みがき剤を軽く拭き取るでもよい。 ・歯みがき剤はこ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) 	900～1,000ppmF	・歯みがき後は、歯みがき剤を軽くはき出す。うがいは少量の水で 1 回のみ。 ・こどもが歯ブラシに適切な量の歯みがき剤をつけられない場合は、保護者が歯みがき剤をつける。
6 歳～成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5～2 cm程度) 	1,400～1,500ppmF	・歯みがき後は、歯みがき剤を軽くはき出す。うがいは少量の水で 1 回のみ。 ・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みがき剤を使用する。

※写真の歯ブラシの植毛部の長さは約 2 cm です。

※子どもが誤って歯みがき剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。

※就寝前を含め 1 日 2 回行う。

※詳しい使用方法是歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

参考：2023 年 4 月 一般社団法人日本口腔衛生学会、公益社団法人日本小児歯科学会、特定非営利活動法人日本歯科保存学会、一般社団法人日本老年歯科医学会「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」