



4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法

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合同で、「フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」が提言されました。

https://www.kokuhoken.or.jp/jsdh/news/2023/news_230106.pdf



歯磨き粉の適量は、歯が生えてから2歳までは米粒程度（1～2ミリ程度）、3～5歳はグリーンピース程度（5ミリ程度）、6歳以上から成人・高齢者は歯ブラシ全体（1.5～2センチ程度）とされています。これは飲み込んでしまうリスクを考慮したもので、乳幼児が誤って大量に食べたり飲み込んだりしないよう、使用法と保管場所への注意も呼びかけられています。

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ※)	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) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・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配合歯磨剤を使用する。

また、6歳以上の歯磨き剤のフッ化物濃度は、1500ppmFの製品を推奨されています。

歯磨き粉をつける量も大事ですが、すすぎは1回までが特に大事だと思います。下記は、今回の提言ではありませんが、効果的な使用方法とすすぎの注意点です。

効果的な使用方法



- (1)ハブラシと同じ長さのにせる。
- (2)口腔内をしっかりとブラッシング。
- (3)ブラッシング後、軽く吐き出し、すすぎは1回だけ。



すすぎは少量の水で1回までです！（一番大事です！）

最新の知見を参考に、虫歯予防をしていきましょう！

