

はははの話

発行者 白河みなみ歯科クリニック 歯科衛生士

フッ素入り歯みがき剤(市販)の選び方と使い方 フッ素のはなし②



市販の小児用歯みがき剤の多くのものはフッ素濃度を表示していません。「フッ素配合」「フッ素入り」と表示してあっても濃度が100~300ppm程度のものがあります。この程度の濃度では、虫歯の予防効果が確認できていません。(大人向けの歯みがき剤でフッ素入りと表示されているのは900ppm程度)

<p>500ppm 未満 (予防効果の確認はないが練習として導入は可)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>100ppm ビジョン ジェル状歯みがき</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>136ppm ママはワタシの歯医者さん グリーンアップル味 ピーチ味</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>300ppm アカチャンホンポ いちご・グレープ・ソフトミント・ メロン・無香料</p> </div> </div>	<p>製品表示が「食品」・「化粧品」(フッ素なし)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>分類「食品」 ハミケア</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>分類「化粧品」 歯みがきジェル pH</p> </div> </div>	<p>フッ素濃度不明</p> <div style="text-align: center;">  <p>花王 クリアクリーン Kids</p> </div>
--	---	--

500ppm (ぶくぶくうがいができない子)



500ppm
Do こどもはみがき
イチゴ・メロン



500ppm
ぶちキッズ
いちご・キシリトール
の自然の甘さ



500ppm
ライオン
こどもハミガキ
いちご・メロン

900~1000ppm (ぶくぶくうがいができる子)



930~950ppm
ピュアクトこども
ミックスフルーツ



950ppm
キシリデントこども
ぶどう



950ppm
クリニカ Kids
ジュシーグレープ
・オレンジソーダ
・スックリピーチ



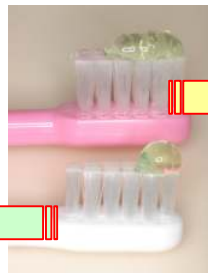
950ppm
ハモリン
ブドウ味・いちご味



900~1000ppm
Do こどもはみがき
ソフトミント味

ぶくぶくうがいできない子

虫歯予防効果があって、飲み込んでも安全なフッ素濃度 **500ppm** の歯みがき剤を子供用歯ブラシの **1/3** (小豆粒) くらい使用。



ぶくぶくうがいができる子

虫歯予防効果が高いフッ素濃度 **900ppm** の歯みがき剤を子供用歯ブラシの **2/3** くらい使用。

効果的にフッ素を使う方法

- 1: 歯磨き剤をつけずに丁寧に歯磨きをする。
- 2: 歯ブラシに歯みがき剤を適量とって、歯の表面に塗広げるようにみがく

注意

- * 塗った後、飲食(水を含む)は30分以上控える
- 歯みがきは1日2回以上みがきましょう。

味が美味しいからと言って食べ物ではありません。適量を守り、お子さんの手の届かないところに置きましょう。また、吐き出すものだと教えましょう!

フッ素配合なし

 <p>コープ ノンフォームこども</p>	 <p>サンギ アバガードキッズ</p>	 <p>こどもハミガキ上手</p>
--	---	--