

効果的なむし歯予防に向けて

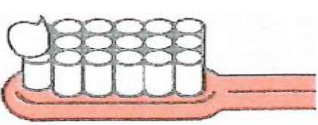
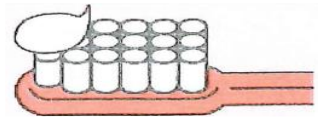
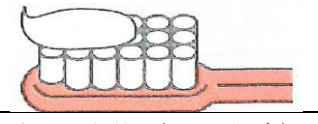
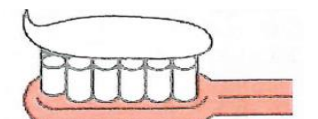
保健師 西村 幸子

40歳以上の中高年者に多く発生する「大人むし歯」に「フッ化物入り歯磨き剤」が注目されています。

「大人むし歯」は、治療済みのむし歯が再発する「再発むし歯」や年齢と共に歯肉が下がり、その部分がむし歯になる「根面う蝕」があります。

この「大人むし歯」に、次の様に「フッ化物入り歯磨き剤」を使用することをお勧めします。

使用量について

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度（1～2mm、ごく少量） 	500ppm
3～5歳	グリーンピース程度（5mm程度） 	500ppm
6～14歳	1cm程度 	1000ppm
15歳以上（高齢者を含む）	歯ブラシ全体（2cm程度） 	1000～1500ppm

使い方について

- ① 歯の表面全体（歯の表、裏、噛む面）にブラシでフッ化物入り歯磨き剤を広げる。
- ② 2分間を目安に、丁寧に磨く。
- ③ 磨き終わったら、歯磨き剤をできるだけ吐き出す。
- ④ 10～15ccの水で、1回だけうがいをする。
- ⑤ 歯みがき後は、1～2時間は飲食を控える。

歯磨剤をつけないブラッシング（からみがき）を好む人は、からみがきを行った後にフッ化物配合歯磨剤をつけては全体に行き渡らせる程度にみがく方法が適しています。（ダブルブラッシング）