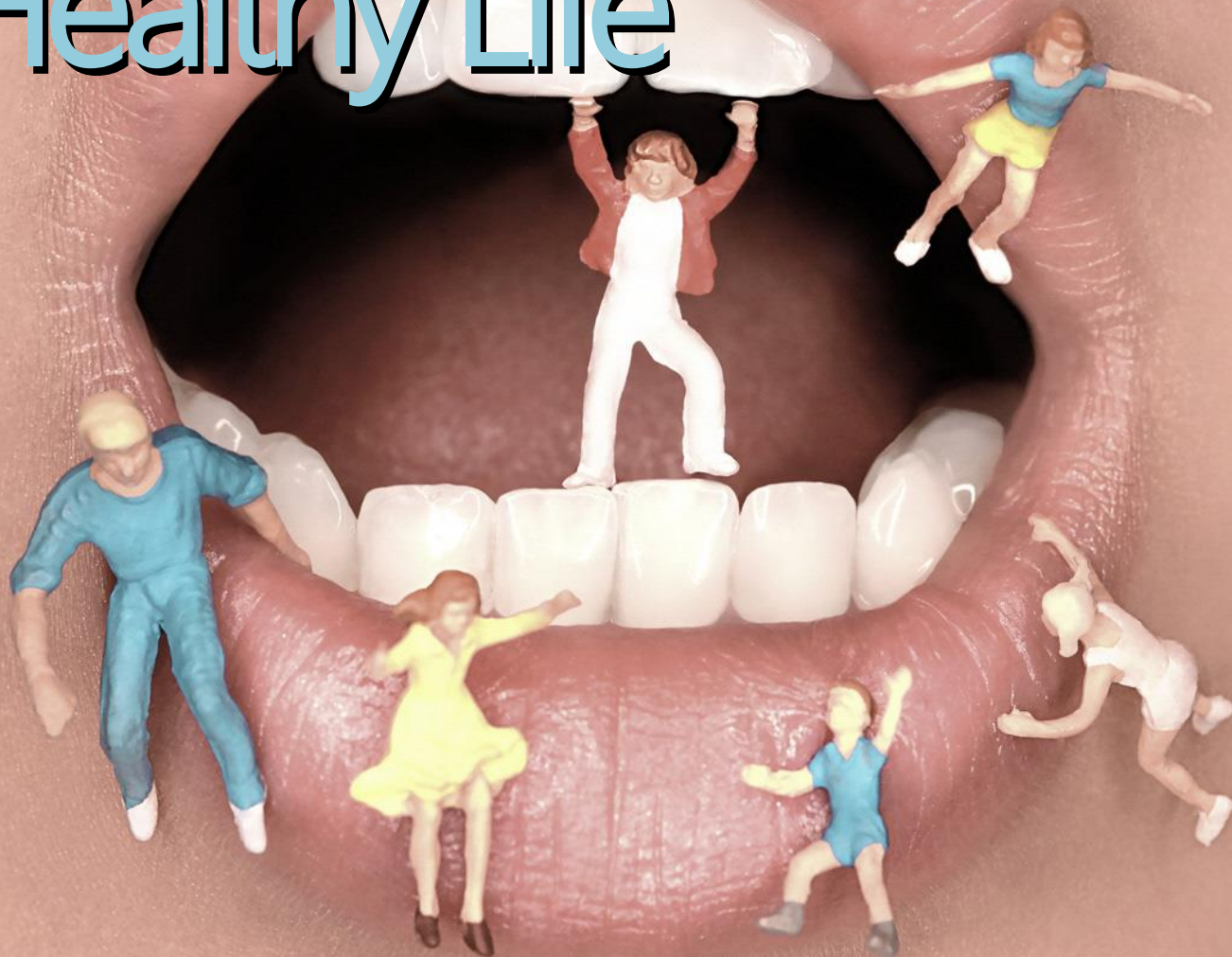


# Healthy Teeth Healthy Life



## 成人歯科健康診査

今年度

### 対象者

20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳  
60歳・63歳・65歳・68歳・70歳になる前橋市民

### 費用

500円（税込）

### 持ち物

- ・前橋市健診受診シール ※受診シール発送しています
- ・マイナ保険証 または 健康保険被保険者証等

# 歯磨き粉(フッ化物配合歯磨剤)の効果的な使い方

日常的に適量のフッ化物配合歯磨剤を使って歯みがきをすることにより、口腔内にフッ化物を供給し、むし歯を予防します。薬用歯みがき類製造販売承認基準によりフッ化物イオン濃度は1,500ppmF以下に定められており、1,450ppmF程度までのものが販売されています。フッ化物イオン濃度としては1,450ppmF・950ppmFの製品が多く、子ども向けに500ppmF・100ppmFの製品も販売されています。

参考:厚生労働省

年齢	フッ化物イオン濃度と使用量 (写真の歯ブラシの植毛部は概ね2cmです)	使用方法
歯が生えてから2歳	900～1,000ppmFの歯磨剤を米粒程度(1～2mm程度) 	<ul style="list-style-type: none"><li>・フッ化物配合歯磨剤を使用して歯みがきを1日2回は行う。</li><li>・900～1,000ppmFの歯磨剤をごく少量使用。</li><li>・専門職から歯みがきの指導を受ける。</li></ul>
3歳から5歳	900～1,000ppmFの歯磨剤をグリーンピース程度(5mm程度) 	<ul style="list-style-type: none"><li>・フッ化物配合歯磨剤を使用して歯みがきを1日2回は行う。</li><li>・歯みがきの後は、少量の水でうがいをする。</li></ul>
6歳から高齢者まで	1,400～1,500ppmFの歯磨剤を1.5～2cm程度 	<ul style="list-style-type: none"><li>・フッ化物配合歯磨剤を使用して歯みがきを1日2回行う。</li><li>・歯みがきの後は、少量の水でうがいをする。</li><li>・チタン製歯科材料(インプラントなど)を使用中でも、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。</li></ul>

※小さなお子さんが誤って歯磨剤をチューブごと食べるなど、大量に飲み込まないように歯磨き粉を手が届かない場所に保管しましょう。

参考: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