



はは歯クラブだより

NO. 166



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

このお便りのNo.163にて、フッ素はむし歯予防のために大切というお話をしました。今回はご家庭で行うフッ素についてお話していきます。



毎食後すぐに歯みがきをしてあげていますか？

特に夜の歯みがきは就寝前になりがちですが、就寝前にみがくとなると歯垢が残ったままの状態です。必ず食後すぐみがくようにお願いします。

フッ素は年齢によって分けられます。

●3歳児以下のお子さん

レノビーゴやチェックアップジェル（バナナ）
フッ素濃度が低濃度の、500ppm以下のもの。



●4歳児以上のお子さん

チェックアップジェル（グレープ、ピーチ、レモンティー）
ホームジェル(950ppm)など

●5歳以上のお子さん

ミラノールやオラブリスといった洗口タイプ



※レノビーゴは歯ブラシに5~6プッシュ、

ジェルタイプは歯ブラシの毛先に米粒大つけ全体に塗ってあげてくださいね。
フッ素の後はうがいをせずに、就寝前が効果的です。

幼稚園でフッ素をしているお子さんもお家でも毎日フッ素をすることをおすすめしています。詳しくはかかりつけの歯医者さんにご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索すると簡単です。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>

