



はは歯クラブだより



NO. 206

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

寒くなってきましたね。お昼との寒暖差のために体調を崩しているお子さん、保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
今の時期こそあいうべ体操で免疫力を上げ、元気に過ごしたいですね。

今回は歯を強くするフッ素についてお話します。



むし歯予防の早道のために

フッ素をじょうずに使いましょう。



フッ素は年齢によって使い分けます

●3才以下のお子さん

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



●4才以上のお子さん

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



●5才以上のお子さん

ミラノールやオラプリスといった洗口タイプ

（使い方）

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布します。

その後 30 分はお口の中に何も入れないようにします。就寝前が効果的です。

幼稚園でフッ素洗口をしている年長さんも、おうちでのフッ素の併用をおすすめしています。

ホームページもご覧ください。

「ゆきなり歯科」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>

