




# う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年版)

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会

年齢	使用量(※1)	フッ化物濃度(※2)	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	900~1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。</li> <li>・900~1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。</li> <li>・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。</li> <li>・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。</li> </ul>
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900~1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。</li> </ul>
6歳~成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1400~1500 ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。</li> <li>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。</li> <li>・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、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>

- 乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。
- 子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。
- 要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。
- 水道水フロリデーションなどのフッ化物全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布の組合せも重要である。
- どの年齢でも、歯みがきについて歯科医師等の指導を受けるのが望ましい。

※1：写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2cmである。

※2：歯科医師の指示によりう蝕のリスクが高いこどもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。