



フッ化物配合歯みがき粉の使い方



フッ化物配合歯みがき粉を使った歯みがきは
寝る前を含め1日2回



歯が生えてから2歳まで



3～5歳まで



6歳～成人・高齢者

歯ブラシに年齢に応じた量の歯みがき粉をつける

1

米粒程度

(1～2mmほど)



フッ化物
濃度

900～1000ppmF

グリーンピース程度

(5mmほど)



900～1000ppmF

歯ブラシ全体

(1.5～2cmほど)



1400～1500ppmF

2

歯みがき粉を歯全体に広げる

3

2～3分間、歯みがき粉の泡立ちを保つように歯をみがく

4

歯みがき粉を吐き出す

ティッシュなどで
歯みがき粉を
軽く拭き取ってもよい。

うがいをする場合

少量(10～15mL)の水を口に含み、5秒ほどブクブクうがいをする。
うがいは1回のみとし、吐き出した後はうがいをしない。



5

その後、1～2時間ほど飲食をしない

補
足

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。

子どもが歯ブラシに適切な量の歯みがき粉をつけられない場合は、保護者が歯みがき粉をつける。

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みがき粉を使用する。

⚠ 歯みがき粉は子どもの手が届かないところに保管する。

西条中央病院 歯科(2023.7)