



バナナ

6歳くらいまでの低年齢の子に適している。他のものに比べてフッ化物の濃度が500ppmと低い。家庭で使用して頂くもので、飲みこんでしまってフッ素を体内に取り込みすぎてしまう濃度のものはないが、体が小さいという事に配慮されて作られている。



グレープ・ピーチ・レモンティー

味が違うだけで成分は同じ。バナナに比べ、950ppmと濃度が高い。



ミント

大人用のフッ化物ジェル。フッ化物以外にCPCという歯周病に対して抗菌作用を発揮する薬効成分が含まれている。フッ化物の濃度は950ppm。

2. うがいタイプのフッ素

フッ素のうがい薬です。隅々まで行き渡り、歯並びがよくない方にもオススメです。

洗口方法



ブクブク

1. 歯をよく磨き、
汚れをおとします



2. うつむいてブクブク
うがいを約30秒間します



3. 液をはき出します



★1日1回 5~10mlを口に含み30秒~1分洗口します

★1回量は口腔内の大きさに
合わせて5ml~10ml。
(小学生以下は5ml)

★洗口は、1日1回。
就寝前のブラッシングの
後が最適。洗口後、30分程度は
飲食をさけて下さい。

★開始年齢は、
4歳前後から！
まずはお水で
練習しましょう！



う蝕予防フッ化物洗口剤
ミラージュ[®]顆粒11%

3. フッ素入りの歯みがき粉

歯を磨きながら低濃度フッ素が残りますが、濃度は低くなります

年齢の目安	歯みがき粉の 使用量
歯の萌出~2歳	切った爪程度 (3mm)
3歳~5歳	5mm以下
6歳~14歳	1cm程度
15歳~	2cm程度

Check-Up kodomo チェックアップコドモ



むし歯予防に大切なこと

- ◎ 家庭で使用できるフッ素は濃度が低いため、毎日使い続ける
- ◎ 歯科医院で3ヶ月に1度、濃度の高いフッ素を塗る
- ◎ 毎日の歯磨きや食生活を気をつける

