

まつえだより **9月** September

フッ素配合ハミガキ剤の注意点



フッ素配合ハミガキ剤を使う時は、次のことに注意しましょう。

- 効果的に使うための量年齢によってフッ素配合ハミガキ剤の使用量の目安は異なります。

ハミガキ剤の使用量の目安

年齢	使用量
0~2歳	1~3mm 程度
3~5歳	5mm 程度
6~14歳	1cm 程度

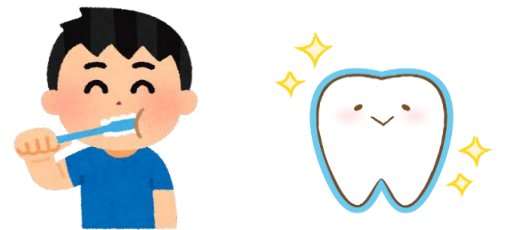
- 歯磨き後のすすぎ

10~15mlの水を口に含み、**1回**程度すすぐことがおすすめです。口の中により多くのフッ素が残り、むし歯の予防に効果的に働きます。



- ハミガキ剤は飲み込まない

多くの実験によってフッ素の安全性は確認されていますが、ハミガキ剤は食品ではないので飲み込まないようにしましょう。子どもの場合は、ひとりですすぎができるようになってから使用しましょう。



★ フッ素は身近にある成分! ほとんどの食品に含まれるミネラル成分の一つ

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、ビタミン類の様に、毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。ただ、フッ素は単体ではなくナトリウムと結びついた「フッ化ナトリウム」、カルシウムと結びついた「フッ化カルシウム」など必ずほかの物質と結びついて存在しています。毎日の食事で意識して、フッ素が含まれる食品を摂るようにしましょう。

フッ素が含まれる食品例

