# まつえだより

## 最新！フッ素配合歯みがき剤 年齢別 推奨使用量＆濃度

むし歯予防の強い味方である、フッ素(フッ化物)配合歯みがき剤。
それを使用する際の推奨量・濃度について、2023年から新しい基準になっています。

| 年齢別 | 旧 | 新 | 利用方法 |
|---|---|---|---|
| 歯が生えてから2歳 | 切った爪程度の少量<br>500ppm | 米粒程度（1～2mm程度） 900～1,000ppm | ●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。<br>●歯みがきの後にティッシュなどで歯みがき剤を軽く拭き取ってもよい。 |
| 3～5歳 | 5mm以下<br>500ppm | グリーンピース程度（5mm程度） 900～1,000ppm | ●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。<br>●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。 |
| 6～14歳 | 1cm程度<br>1,000ppm | 歯ブラシ全体（2cm程度） 1,400～1,500ppm | ●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。<br>●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。<br>●チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化配合歯磨剤を使用する。 |
| 15歳～ | 2cm程度<br>1,000～1,500ppm | | |

全体として
「推奨する使用量・濃度の上昇」が見られ、
「歯みがき剤をはき出すだけにする」ことや
「就寝前を含む1日2回の歯みがき」が
すすめられるようになりました。

HAPPY HALLOWEEN
Trick or Treat

期間：10/1（木）～31（土）
受診されたお子様にお菓子
（ラムネ）をプレゼント(^^♪
当院でお配りするお菓子は
虫歯になりにくいモノと
なっています！

## 現在まつえだ歯科では 歯科衛生士さんを募集しています！