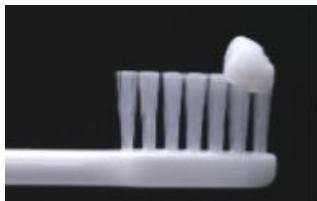




さまざまな歯磨剤（歯磨き粉）が歯科医院やスーパーで販売されていますが、特にフッ化物（フッ素）入り歯磨剤は、むし歯予防に効果的です。

歯磨剤に含まれるフッ化物の量は「ppm」と表示され、日本では濃度の高いもので1500ppmとなっています。年齢に応じて推奨される使用量とフッ化物濃度をご紹介します。

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 	900～ 1000ppm	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含め1日2回 歯磨きの後にティッシュなどでふきとって良い
3～5歳	グリーンピース程度 	900～ 1000ppm	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含め1日2回 歯磨きの後は、歯磨剤を軽く吐き出す うがいする場合は、少量の水で1回のみ
6歳～ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 	1400～ 1500ppm	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含め1日2回 歯磨きの後のうがいは少量の水で1回のみ

※写真の歯ブラシは約2cm