

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 82

協力・鶴岡地区歯科医師会

鶴岡市では介護予防を目的に「いきいき百歳体操」を行ない、「お口の健康」についての講演も行なっています。講演後に多くの方からいただいた質問にお答えします。

歯磨き粉の適切な使用量は？歯磨き後のうがいのコツは？

日本歯磨工業会の2023年度の調査で、日本で販売されている歯磨き粉のうちの93.7%（出荷総量）にフッ化物が配合されていることから、ここではフッ化物配合の歯磨き粉の使用を前提とした内容を記します。

歯磨き粉に含まれているフッ化物は、歯に取り込まれることで虫歯に対して歯を強くする効果があります。ただし、乳幼児期には、歯磨き粉を誤って**大量に食べたり飲み込むなどしてフッ化物の摂取過剰となった場合に**、後に生えてくる永久歯に白濁模様や褐色の色素沈着（フッ素症歯と言います）が生じることがあるため、乳幼児期は付けすぎに注意する必要があります。付属の表を参考に適切な量を使用しましょう。

歯磨き後のうがいは、少量の水で1回行うことが推奨されています。うがいが難しい場合は、ガーゼやスポンジ等で歯を拭うようにしましょう。



年齢ごとの
フッ素配合歯磨き粉の推奨使用量・濃度が変わりました！

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmF の歯磨剤をごく少量使用する。 ・歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・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。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1500ppmF (日本の製品を踏まえ 1400～1500ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・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。 ・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物配合歯磨剤を使用する。

出典）4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年1月）（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

詳しくは、かかりつけの歯科医院でおたずねください。