



はは歯クラブだより



NO.31

長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回はフッ素についての4回目です。市販の歯みがき粉にはフッ素配合のものが多くなってきました。しかし普通の使い方だとむし歯の予防効果はあまり期待できません。フッ素入りの歯みがき粉で十分なむし歯予防効果をあげるための方法が考案されています。

歯磨き剤の使い方(イエテボリー法)

1. 歯ブラシの毛先に0.5~1.5g(小児では0.5g、成人では1.5g)ほどのペーストをつけ、歯列全体に行き渡るように、約2分間バス法で磨く
2. ブラッシング中は必要以上に吐き出さない
3. ブラッシングが終了したら、そのままコップに一口(約10ml)ほどの水を含み、口の中に残っている泡立った歯磨剤と一緒に30秒から1分ほど歯間部まで行き渡るようにブクブクと洗口して吐き出す。
4. その後は飲食を最低2時間控える。
5. 最低1日2回磨く

Downen Birkhed;歯磨剤の最前線-う蝕予防におけるフッ化物配合歯磨剤の役割一、歯界展望、Vol.97,No.5,2001.



どうです?なかなか大変でしょう。
ですから別に家庭でできるフッ素の利用をおすすめします。
次回はそのことについてお話します。

(日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

『ゆきなり』で検索すると簡単です。