



# はは歯クラブだより



NO.32

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5回目です。

『家庭でできるフッ素の利用法』についてお話しします。

歯を強くするフッ素の利用法は、

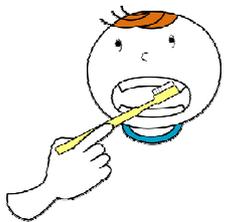
- ① 歯科医院など医療機関で行うフッ素
- ② 小学校など集団で行うフッ素
- ③ 家庭でできるフッ素

の3つに分けられます。

歯科医院では、高濃度のフッ素溶液またはゲルなどを塗布します。小学校など集団でできるフッ素は週1回フッ素溶液でうがいをする方法です。

家庭でできるフッ素は、年齢によって分けられます。

(当院でお勧めしている毎日法をご説明します。)



- |      |                  |
|------|------------------|
| 1～3歳 | スプレータイプ (レノビーゴ)  |
|      | 歯ブラシでさっと塗ります     |
| 4歳以上 | ジェルタイプ (ホームジェル)  |
|      | 歯ブラシで塗りこみます      |
| 5歳以上 | 液体タイプ (ミラノール)    |
|      | 30秒ブクブクをして吐き出します |



※すべて、夜の歯磨きの後に使用し、その後30分間は食べたり飲んだり出来ません。5歳以上のお子さんは、ホームジェル・ミラノールのどちらでも結構です。

家庭でできるフッ素は「低濃度」のため、年齢に合ったフッ素を週5日以上(できれば毎日)しないと十分な効果が期待できません…。

次回は「小学校など集団で行うフッ素」についてお話しします。

<日本小児歯科学会認定歯科衛生士 大久保>

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。