

はは歯クラブだより



医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科

NO. 39

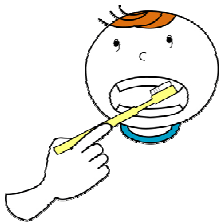
こんにちは！
今回は、『家庭でできるフッ素の利用法』についてお話しします。

歯を強くするフッ素の利用法は、

- ① 歯科医院で行うフッ素
- ② 幼稚園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。
幼稚園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可。

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「幼稚園など集団で行うフッ素」についてお話しします。

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。

<日本小児歯科学会認定歯科衛生士 大久保>