



はは歯クラブだより



NO. 64

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

9月から年長さんは、週1回法のフッ素洗口がはじまります。

年長さんは幼稚園でフッ素洗口をしますが、年少、年中さんは家でできるフッ素を上手に使って、むし歯予防をしていきましょう！

フッ素は年齢に応じて、上手に使い分けましょう！！

- | | |
|------|----------------------------------|
| 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 |



レノビーゴは3歳以下のお子さんの歯に適していますが、4歳以上のお子さんには、もっとフッ素効果のある、ホームジェルかミラノールに変えていってください。

- フッ素は寝る前の1日1回でOK。塗る前はきれいにハミガキをすませておきましょう。
- フッ素をしたあとは、うがいや飲み物は避けましょう。



※フッ素入りハミガキ粉だけでは、うがいをしてしまうため十分なむし歯予防効果が期待できません。（詳しくはNo.37、38をご参考に、HPに掲載しています。）



お家でするフッ素は、幼稚園、歯科医院で行うフッ素より「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、予防効果が期待できません・・・

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉
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