

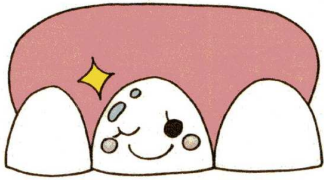
はは歯クラブだより



NO. 79

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

今回は、ご家庭でのフッ素についてお話したいと思います。



年中、年長さんは、幼稚園でフッ素を週1回していますね。

年少もご家庭でできるフッ素を使って、上手にむし歯予防をしていきましょう！！

フッ素はハミガキ粉に入っているから、ほかにフッ素を使わなくても大丈夫と思いませんか？

フッ素入りハミガキ粉だけでは、十分なむし歯予防効果は期待できません。

(詳しくは、はは歯クラブだよりNO.38をご覧ください)

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 |



※ご家庭で行うフッ素は幼稚園で実施しているフッ素洗口より低濃度のものを使用しますので、年齢にあったフッ素を毎日(少なくとも週5回以上)使わないと、むし歯予防の効果が期待できません……

- フッ素は寝る前の1日1回でOK。
フッ素は寝る前ですが、ハミガキは食事の後すぐに済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。

〈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。