



はは歯クラブだより

NO. 191



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

夏休みが終わり、朝晩は涼しくなってきました。気温の変化に気をつけて風邪など引かないようにしましょうね。



むし歯予防のためには歯みがきはもちろんですが、フッ素を利用することもとても大切です。今回はご家庭で行うフッ素についてお話していきます。

フッ素は年齢によって分けられます。

●3歳児以下のお子さんは、レノビーゴやチェックアップジェル（バナナ）などのフッ素濃度が低濃度の500ppm以下のもの。



●4歳児以上のお子さんは、チェックアップジェル(950ppm)などフッ素濃度がもう少し高いものへ移行することをお勧めします。（グレープ、ピーチ、レモンティーがあります。）

●5歳以上のお子さんはミラノールやオラプリスといった洗口タイプをお勧めします。



フッ素は1日1回就寝前にして下さい。幼稚園でフッ素をしているお子さんも家でもフッ素の利用をおすすめしています。レノビーゴは歯ブラシに5~6プッシュ、ジェルタイプは歯ブラシの毛先に米粒大つけ全体に塗ってあげてくださいね。歯みがきは毎食後すぐ、フッ素は就寝前に、むし歯予防のためにぜひ今日から始めてみて下さいね。

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。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>