



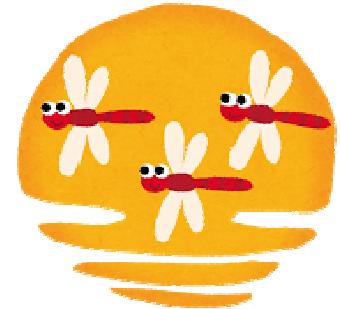
はは歯クラブだより



NO. 234

こんにちは！ 医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科です。

前回は自然界にもさまざまなものに
フッ素が入っていることをお伝えしました。
フッ素はむし歯予防に効果があります。



毎日の歯みがきやフロスに加えて
フッ素をじょうずに使うとむし歯予防の早道になります。

フッ素は年齢によって使い分けます

●3才以下のお子さん

レノビーゴやチェックアップジェル（バナナ）など
500ppm以下のもの



●4才以上のお子さん

チェックアップジェル（グレープ、ピーチ、レモンティー）
ホームジェルなど 950ppmのもの



●5才以上のお子さん

ミラノールやオラブリスといった洗口タイプ

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布します。

その後30分はお口の中に何も入れないようにします。就寝前が効果的です。



※フッ素入りの歯みがき粉だけでは十分な予防は出来ません。みがいた後にうがいをするので流れてしまいます。歯みがき粉とは別に上記のフッ素を使うことをおすすめしています。

ホームページもご覧ください。

「ゆきなり歯科」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>