

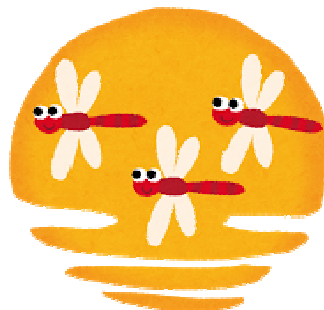
# はは歯クラブだより



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>