



日本歯科医師会
PRキャラクター
むし歯予防
鳥取県
(鳥取県)

むし歯をふせごう！

このみずみずしさを未来へ
鳥取県

フッ素入り歯みがき剤の上手な使いかた

- ほとんどの人が毎日歯をみがいています。(20歳代：100%)
- しかし、大人になるとほとんどの人がむし歯にかかっています。(20歳代：91.9%)
- それは歯ブラシだけの歯みがきでは、「歯と歯の間」や「奥歯のみぞ」まで毛先が届かないため、そこからむし歯にかかりやすいからです。
- 歯みがきの時は、歯をつよくする「フッ素」入りの歯みがき剤を上手に使うようにしましょう。

(データ出典：H22 県民歯科疾患実態調査)



げんきトリピー

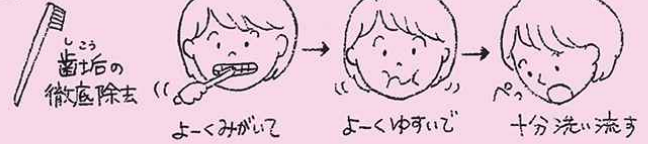
2回みがき法のすすめ ～ダブルブラッシング法～

1回目

ファーストブラッシング

1. ていねいに歯をよくみがく
(3分以上、歯垢をとる。フッ素入り歯みがき剤はつけてもつけなくてもどちらでもよい。)
2. 水でよくゆすぐ (うがいは納得いくまで何回でも)

ファーストブラッシング

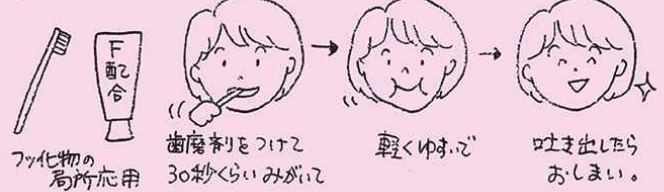


2回目

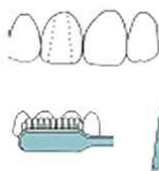
セカンドブラッシング

3. 歯ブラシにフッ素入り歯みがき剤をつける (量は年齢別)
4. 全部の歯に歯みがき剤をいきわたらせるように、30秒くらいみがく
5. 10～15ml(※)の水で5秒くらいブクブクうがいをする (1回のみ)
6. 1～2時間は食べたり飲んだりしない
(※) 5.の水の量は、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)か3杯(15ml)です。

セカンドブラッシング



正しい歯のみがき方



歯面を3分割にわけ、毛先を各歯面に直角に当て、軽い力で小刻み(2～3mm)に動かす。



歯と歯面の境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、軽い力で小刻みに振動させる。

歯みがき剤はどのくらい使うの？

年齢	使用量 (ペースト状の歯みがき剤)	使う時のポイント
6か月～2歳	切った爪程度 (子ども)	・仕上げみがきに保護者が使う ・泡状のものもおすすめ
3～5歳	5mm以下	・寝る前が効果的 ・ゆすぎは5～10mlの水で1回 (5秒)
6～14歳	1cm程度	・寝る前が効果的 ・ゆすぎは10～15mlの水で1回 (5秒)
15歳以上	2cm程度	・寝る前が効果的 ・ゆすぎは10～15mlの水で1回 (5秒)

(出典) う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル (フッ化物応用研究会)

むし歯危険度チェック	判定	むし歯予防のポイント
<input type="checkbox"/> 口の中はきれい（歯みがき良好） <input type="checkbox"/> 昨年、むし歯はできていない <input type="checkbox"/> 歯の溝にシーラントをしている <input type="checkbox"/> フッ化物は、よく使う <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けている（年1回以上） <input type="checkbox"/> フロスを使っている	青信号 	今は、むし歯になりにくいです <input type="checkbox"/> これからも口の中をきれいにしよう <input type="checkbox"/> フッ化物の使用を続けよう <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けよう（年1回以上） <input type="checkbox"/> 歯科保健教育を受けよう
<input type="checkbox"/> 歯垢がついている（みがき残し） <input type="checkbox"/> 昨年、むし歯は1か所できた <input type="checkbox"/> フッ化物は、時々使う <input type="checkbox"/> 歯科矯正の治療中である <input type="checkbox"/> 歯科検診をあまり受けない	黄信号 	むし歯になりやすいようです <input type="checkbox"/> フッ素入り歯みがき剤で歯をみがこう <input type="checkbox"/> フッ化物洗口をしよう <input type="checkbox"/> 歯の溝にシーラントをしよう <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けよう（6か月ごと） <input type="checkbox"/> 歯科保健教育を受けよう <small>（だ液検査でミュータンス菌の数を調べてもらおう）</small>
<input type="checkbox"/> 歯垢がついている（みがき残し多い） <input type="checkbox"/> 昨年、むし歯が2か所以上できた <input type="checkbox"/> フッ化物は、ほとんど使わない <input type="checkbox"/> 1日に砂糖を何度も取っている <input type="checkbox"/> 歯科検診を何年も受けていない <input type="checkbox"/> だ液の量が少ない	赤信号 	とてもむし歯になりやすいです <input type="checkbox"/> フッ素入り歯みがき剤で歯をみがこう <input type="checkbox"/> フッ化物洗口をしよう <input type="checkbox"/> 歯の溝にシーラントをしよう <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けよう（3～6か月ごと） <input type="checkbox"/> 歯科保健教育を受けよう <small>（だ液検査でミュータンス菌の数を定期的に調べてもらおう）</small>

保護者のかたへ

乳歯が生えたら歯みがきを始めましょう

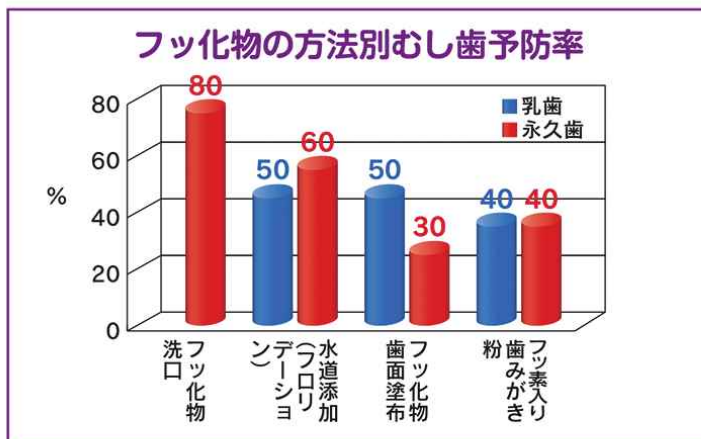
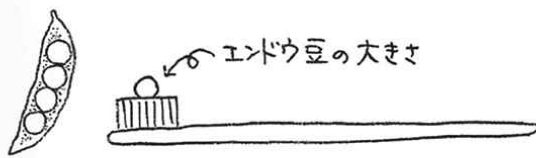
- ・乳歯が生え始めたら、フッ素入り歯みがき剤を使って、歯みがきを始めます。
- ・3歳くらいまでは、泡状のフッ素入り歯みがき剤を使うのがおすすめです。
- ・仕上げみがき後は、歯みがき剤の残りを軽くふきとるか、1回ゆすぎます。
- ・3歳以降は（うがいができるようになったら）、子ども用のフッ素入り歯みがき剤の使用を開始できます。
- ・仕上げみがき後は、1回だけゆすぎます。

●立たせみがき



お腹と腕で
頭も固定させる

●寝かせみがき



ブラッシングによるう蝕予防効果の限界

咬み合わせの溝の部分 歯と歯の間の部分

ブラッシングによるう蝕予防の効果には限界があります。

- ①咬み合わせの溝の内部（咬合面小高裂溝の内部）
- ②歯と歯の間（隣接面接触点直下）には、物理的に歯ブラシの毛先が届きません。

フッ化物の利用は1つだけより2つ以上組み合わせると、むし歯予防効果がより高まります。

（平成27年3月作成）