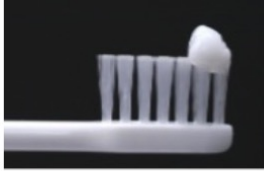


4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される使用方法（2023年1月）
（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

年齢	使用量（写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾ ）	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000ppmF （日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF）	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000ppmF （日本の製品を踏まえ 900~1000ppmF）	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをすることは少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は、保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500ppmF （日本の製品を踏まえ 1400~1500ppmF）	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをすることは少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

