

むし歯予防には「フッ化物」が欠かせません！

1 むし歯予防の効果

フッ化物を利用することで、次のようなむし歯予防の効果があります。

- ① 歯の質を強くする：フッ化物が歯に取り込まれることで、歯の表面が強くなります。
- ② むし歯になりかけた歯を修復する：酸によって溶け始めた歯の表面を修復します。
- ③ むし歯菌の働きを抑える：フッ化物の抗菌作用により、酸を作る働きを抑えます。



2 主な利用方法は3つ

フッ化物の利用方法には、①フッ化物配合歯磨剤の利用、②フッ化物歯面塗布、③フッ化物洗口の3つがあります。

歯が生えてくる乳児から高齢者まで、生涯にわたってフッ化物を積極的に利用することで、効果的にむし歯を予防することができます。年齢やそれぞれの場面に応じて適切にフッ化物を利用しましょう。

	フッ化物配合歯磨剤	フッ化物歯面塗布	フッ化物洗口
開始時期	歯が生えてきたら	前歯が生えそろう 1歳頃から	ブクブクうがいができる ようになったら
実施場所	家庭 	歯科医院 保健所や 保健センター 	保育所、幼稚園 小中学校 家庭 



※フッ化物の詳しい情報はこちらをご覧ください。 e-ヘルスネット(厚生労働省)

3 専門学会が推奨！毎日の歯みがきにフッ化物配合歯磨剤を

令和5年1月に、むし歯予防及び治療を専門とする4学会から合同で、推奨されるフッ化物配合歯磨剤の利用方法が示されました。子どものむし歯予防だけでなく、高齢者の歯の根のむし歯予防のためにも、フッ化物配合歯磨剤の積極的な利用が勧められています。

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法
(2023 年版)

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 (※1)	フッ化物濃度 (※2)	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2 mm 程度) 	900～1000 ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・900～1000 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。 ・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3～5歳	グリーンピース程度 (5 mm 程度) 	900～1000 ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳～成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5cm～2 cm 程度) 	1400～1500 ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

- 乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。
- 子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。
- 要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。
- 水道水フッ化処理などのフッ化物全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布の組合せも重要である。
- どの年齢でも、歯みがきについて歯科医師等の指導を受けるのが望ましい。

※1：写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2cmである。

※2：歯科医師の指示によりう蝕のリスクが高い子どもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。

出典：通知文「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について」2023年4月13日
(公益社団法人 日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)