

# むし歯予防に効果的な 歯みがき剤の使いかた

歯が生えてから2歳



- ・フッ化物配合歯みがき剤を1日2回使う
- ・歯みがきの後にティッシュなどで歯みがき剤を軽くふき取ってもよい
- ・歯みがき剤は子どもの手の届かないところに保管する

米粒程度

(1～2mm程度)



3～5歳



- ・フッ化物配合歯みがき剤を1日2回使う  
(家を出る前、寝る前の歯みがき時 等)
- ・歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出す
- ・うがいは少量の水で1回のみ

グリーンピース程度

(5mm程度)



6歳～成人

(高齢者を含む)



- ・フッ化物配合歯みがき剤を1日2回使う  
(家を出る前、寝る前の歯みがき時 等)
- ・歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出す
- ・うがいは少量の水で1回のみ

歯ブラシ全体

(1.5cm～2cm程度)



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より