

むし歯予防のチャンピオン

むし歯予防には何が一番効果的でしょうか？

歯みがきも大事ですし、甘いものを控えることも重要ですね。

でも「むし歯予防のチャンピオンは何か？」と聞かれたら、「フッ素を適切に使う事」が、世界の常識になってきています。特に「フッ素入り歯みがき剤」を使うのが、誰でも簡単にできる良い方法でしょう。

「そんなのとくに使ってるよ！」という人も多いかもしれませんが、間違った使い方をしていないでしょうか。

- フッ素濃度が低い歯みがき剤を使っている
- フッ素入り歯みがき剤の使う量が少ない
- 歯みがきの時間・回数が少ない
- しっかり水うがいしてしまう

残念ながらこのような使い方では、フッ素の効果が期待できません。

効果的なフッ素入り歯みがき剤の使い方は、『**2+2+2+2法**(ニイニイニイニイ)』です。

- フッ素入り歯みがき剤(フッ素濃度 1450ppm)を「**2**」cm使う(6歳以上)
- ※5歳以下は 950ppm の歯みがき剤(2歳までは米粒大、3～5歳はグリーンピース大の量で)
- 「**2**」分間みがき、少量の水(10ml 以下)で回だけすすぐ
- 歯みがき後「**2**」時間は飲食をしない
- 1日に「**2**」回(朝食後、就寝前)歯みがきをする

この方法が現在、最先端の「むし歯予防のチャンピオン」なのです。

これなら誰でも続けられそうです。

今日からこの方法で歯みがきをして、むし歯のない人生にしましょう！

(草津栗東守山野洲歯科医師会 栗東地区)



■ 問合せ

こども家庭センター 母子保健係 TEL.558-8670 FAX.554-6101