



# きらり しまにかむコラム vol.17

うちの子には何がいいの？  
フッ素のあった歯みがきアイテムの選び方

今はたくさんの歯みがきペーストや歯ブラシが市場に出回っています。いったいどんなものを選択すればよいかたくさん保護者の方から聞かれます。今日はそれぞれの選び方をわかりやすくお話ししたいと思います。

まずおうちの方が気になるのは歯ブラシ・歯みがきペースト・フッ素洗口液・フッ化物ジェル・フロスなどでしょうか？歯ブラシは歯並びや年齢に応じて様々な形や毛先、大きさが異なりますのでそれを参考に選んでいただくかお近くの歯科医院にご相談ください。

歯みがきペーストはフッ素、発泡剤、研磨剤が入っているので、むし歯予防を目的とした全ての方に勧めます。ジェルは余分な発泡剤がほとんど入っていません。また、研磨剤も無配合にしフッ素をなるべく長くお口の中に残すようにしています。そのため、ジェルはペーストよりもむし歯のリスクの高い方に向いています。

それからフッ素洗口液で「ぶくぶくうがい」と吐き出しができるお子さんでなくてもむし歯のリスクの高い方に有効です。歯みがきをした後に使用し、規定量をお口に含み1分間程度、ぶくぶくし吐き出します。うがい後30分間は飲食・うがいを控えます。歯科専売の商品は処方扱いになります。

また歯科医院では高濃度のフッ素を歯に塗ってむし歯を予防する方法があります。こちらも併用するとむし歯を抑制する効果がありますので歯科医院に相談してください。食べた後は歯みがきをきちんと行い、合わせてご紹介したフッ化物の入った歯みがきアイテムを使用し子どもさんの歯を守っていきましょう。

**子ども**

100ppm以下の歯みがきペースト

**3歳以下**

500ppm程度の歯みがきジェルやペースト

**歯が生える6か月ごろ**

100ppmの歯みがきジェルやスプレー

**225ppm~900ppm フッ化物洗口液**

1000ppm以下のフッ化物配合ジェル

むし歯はない  
むし歯のリスクが高い  
むし歯が現在ある

早めに歯科受診をしてください

こちらで紹介した商品以外にもたくさん歯みがき剤があります。フッ素入り歯みがき剤は歯みがき剤の裏に成分表示されています。フッ素が配合されている物にはフッ化ナトリウム・フッ化第一スズ・モノフルオロリン酸ナトリウムと書いてあります。

一般社団法人  
**四日市歯科医師会**  
〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎059-354-8512

四日市歯科医師会

今回お話ししてくれた先生

歯科衛生士 **松岡陽子**

- ①レノビーゴ (ソネネボード)
  - ②ジェル状歯みがき (ピジョン)
  - ③にこピカ歯みがきジェル (アサヒグループ食品)
  - ④Check-Up gel パナナ (ライオン歯科材)★
  - ⑤ライオンこどもハミガキ (ライオン)
  - ⑥ジェル状歯みがきぶちキッズ (ピジョン)
  - ⑦モンダミン kids ママはボクの歯医者さん (アース製薬)
  - ⑧ピンスタークハキラはみがきジェル(雪印ピンスターク)
  - ⑨Check-Up kodomo (ライオン歯科材)★
  - ⑩ガムデンタルペーストこども (サンスター)
  - ⑪クリアクリーン kids (花王)
  - ⑫クリニカ kids ハミガキ (ライオン)
  - ⑬Home Gel (オーラルケア)★
  - ⑭Check-Up gel ビーチ (ライオン歯科材)★
  - ⑮クリニカ kids フッ素ジェルハミガキ (ライオン)
  - ⑯Check-Up フッ化ナトリウム洗口液 (ライオン歯科材)★
  - ⑰BEE BRAND (株) ビーブランド・メディコーデンタル)★
  - ⑱GC フッ化ナトリウム洗口液 (株) ジーシー)★
  - ⑲ミラノール (株) ビーブランド・メディコーデンタル)★
  - ⑳パトラーフコート (サンスター)
- ※★マークは歯科専売の商品で一部の歯科医院で取り扱っています。



**RECRUIT GUIDE**

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師  
  歯科衛生士  
  歯科技工士  
 歯科助手  
  歯科受付  
 など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたで今さら勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院が見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

