

# とむ歯科

3月

# 医院新聞

★ フッ化物配合歯磨剤の効果的な

使い方★

ポイント!!

「適正量を使用し、洗口量を少なくし

1日の使用回数を多くすること」

■効果的な使用ポイント

すぎの水  
約15ml(大さじ1)  
をはかる。

適正量を使用する

2cm程度

食事ごとや  
就寝前に。

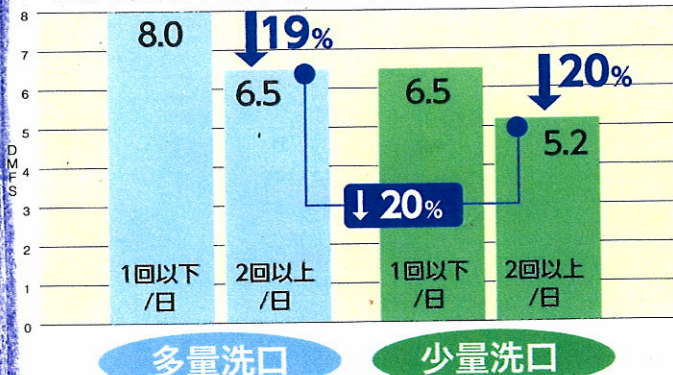
使用後の  
洗口量を  
少なくする

1日の  
使用回数を  
多くする

フッ化物配合の歯磨剤は、使用後洗口後もフッ化物の効果が持続します。それは、使用によって口中の珪酸表面、歯面、フローラにフッ化物が残り効果を発揮するからです。したがって、フッ化物配合歯磨剤を

■使用法の違いによるむし歯予防効果

DMFS (3年間でむし歯が発生した歯面数: 1000ppmF 歯磨剤)



多量洗口より少量洗口、1日1回以下の使用より2回以上で、それぞれ20%程度むし歯が減少。

より効果的に使うためには、定められた歯磨剤の使用量を守り、使用後の洗口で使う水の量をできるだけ少なくして、長い時間(わたし)にわたって、口腔内フッ素濃度を高く維持することが大切です。