

～フッ化物ってそもそもどう使えばいいの？～

妊娠期・乳幼児期
学齢期シリーズ vol.1

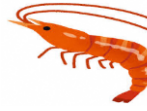
フッ化物(フッ素)って何？

フッ素はハロゲン族元素の一つで、私たちの身体、特に歯や骨にとっては欠くことのできない必須栄養素です。
身の回りにある土や水、植物や動物、そして人間の身体にも含まれています。

＜フッ素を多く含む食品＞
▽食品1000gあたりのフッ素含有量



海藻類
(2.3～14.3mg)



えび
(4.9mg)



緑茶
(0.1～0.7mg)



にんじん
(0.5mg)



牛肉
(2mg)



貝類
(1.5～1.7mg)



りんご
(0.2～0.8mg)

フッ化物(フッ素)のはたらき

- ・歯の再石灰化（修復）を促進
- ・むし歯菌の働きを抑制
- ・歯質の強化



むし歯菌から歯を守り、
歯を丈夫にするよ！

溶けだしたカルシウムやリンの再石灰化を促進

フッ化物は、歯質の強化とむし歯予防にとっても安全かつ有効です！

しかし！ むし歯を予防するのに必要な1日のフッ化物の量は、成人で3～4mg（体重1kgあたり0.05mg）です。
しかし、毎日の食事から摂取する量だけでは不足しがちです。

なので！

歯科医院や市町村の歯科健診での歯面塗布や幼稚園、保育所、学校でのフッ化物洗口のほか、家庭で毎日ジェルや歯みがき剤でフッ化物を利用しましょう。

市販のジェルや歯みがき剤の多くにはフッ化物が配合されています。年齢に応じて推奨されている方法で利用しましょう！



～低濃度フッ化物の活用方法～

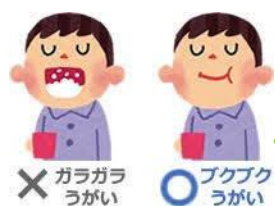
家庭でのフッ化物利用（低濃度フッ化物）

歯科医院で購入できるほか、
ジェル、スプレー、フォーム（泡）、歯みがき剤として市販でも
販売されています（濃度が表示されているものも多いです）。

年齢に応じて推奨される使用方法が違いますので表を参考にしてください。

日本で承認されているイオン
濃度の上限は 1,500ppm

年齢	歯みがき剤のフッ化物イオン濃度	使用量	頻度
歯の萌出～2歳	900～1,000ppm	米粒程度 （1～2mm 程度）	1日2回
3歳～5歳	900～1,000ppm	グリーンピース程度 （5mm 程度）	
6歳～ 成人・高齢者	1,400～1,500ppm	歯ブラシ全体 （1.5～2cm 程度）	



うがいが上手にでき
ないうちはジェルや
スプレー、フォーム
（泡）のフッ化物を
使おう。

うがいが上手に
できるようにな
ったら、歯みがき
剤（歯みがき粉）
も使えるよ。

うがいはフッ化
物の効果がなく
ならないように
5～10mlの水
で1回のみにし
よう。

就寝前の使用が
効果的。仕上げ
みがきの時に保
護者が使用し
よう。

スプレータイプは
歯に直接スプレー
するか歯ブラシに
スプレーしながら
歯みがきをする
といいよ。



フッ化物を歯に浸透させるため、使用後（歯みがき後）30分は飲食を控えましょう。

フッ化物は歯質を強化させますが、決してむし歯ができない訳ではありません。
毎日の歯みがきが大事です。

～高濃度フッ化物の活用方法～

歯科医院・各市町村の歯科健診でのフッ化物歯面塗布（高濃度フッ化物）

年齢	フッ化物イオン濃度	使用量	頻度
全ての年齢	9,000ppm	2g 以内 (乳幼児は1g 以内)	3か月～6か月毎 (年2回以上)

※APF ゲルの場合

1 歳ぐらいから
塗布できます

歯科医師や歯科
衛生士が塗布し
ます。

塗布後 30 分は
うがいや飲食は
控えましょう。

塗布した日は歯
面への着色防止
のため色の濃い
飲食物は避けま
しょう。

保育所・幼稚園・学校でのフッ化物洗口（うがい）

洗口回数	フッ化ナトリウム溶液	フッ化物イオン濃度	洗口液量
毎日法（週 5 回法）	0.05%	225ppm	5～7ml
週 1 回法	0.20%	900ppm	10ml

1 分間ブクブク
うがいをします。
洗口後 30 分は、
うがいや飲食は
さけましょう。

給食後やお昼休
み時間にします。
歯みがきの後が
ベスト！

毎日法は低濃度
で少量の洗口液
で済むので保育
所、幼稚園向き
です。

萌出直後（生えだしたばかり）の歯に対して最も効果がでるよ！
乳歯が萌出してから永久歯が生えそろうまで定期的にフッ化物
を塗布することを推奨しているよ！

家庭で毎日の仕上げみがきの際に低濃度フッ化物（ジェルや
歯みがき剤）をつけてみがき、定期歯科健診を受けて高濃度
フッ素を塗布すると相乗効果で更に強い歯になるよ！
