

④効果的な使用量

歯が生えてか
ら2歳

900～1,000ppmFの歯磨剤を米粒程度
(1～2mm程度)



3～5歳

900～1,000ppmFの歯磨剤をグリーンピース程
度(5mm程度)



6歳～成人・
高齢者

1,400～1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体
(1.5～2cm)程度



《フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量と使用方法》

《フッ化物洗口について》

家庭で使用される場合、歯科医院や薬局で購入できるフッ化物洗口剤を用いて行います。

洗口後 30 分間は飲食・うがいを控えます。



(引用：厚生労働省 e-ヘルスネットより)