

## 上の前歯が生え始めたら

500ppmの  
フッ素歯みがき剤



6カ月～2歳

## ぶくぶくうがいができたら

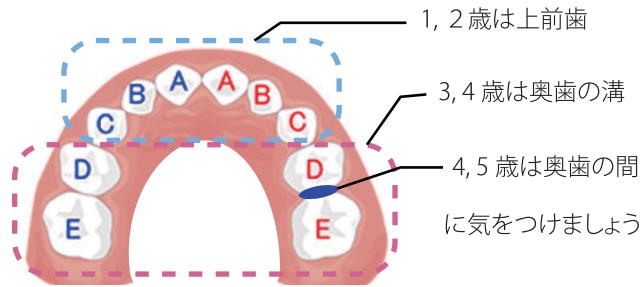
900ppm以上の  
フッ素歯みがき剤  
(6歳以上は1450ppm推奨)



3～5歳

本人用の歯ブラシは毛先が開きやすいので  
できれば本人用と仕上げ磨き用に分けましょう

## フッ素歯みがき剤を使用した歯みがきのポイント



## 重要ポイント!!

- ☆上記のむし歯になりやすい所をていねいに
- ☆1日2回のフッ素歯みがき剤を使っての歯みがき
- ☆ぶくぶくうがいは2回まで
- ☆歯の間はフロスを使って



さらに、6歳になったら1450ppm  
の高濃度フッ素歯みがき剤の使用が  
効果的です

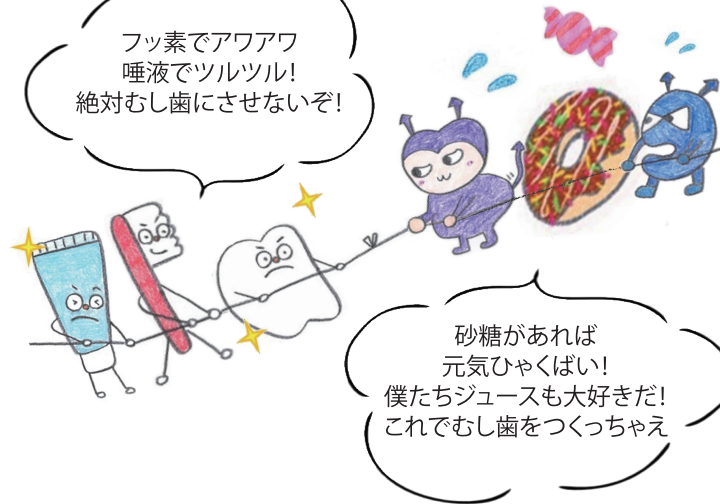
楽しい歯みがき習慣でむし歯予防を!!

## 知っていますか?

むし歯は予防できる病気です  
定期的にかかりつけの歯科医院に通うことで  
むし歯のない人生をスタートさせましょう!

フッ素は歯を強くして抵抗力を増しますが  
それだけでむし歯にならないわけではありません  
食生活や歯みがきなどにも気をつける必要があります

フッ素でアワアワ  
唾液でツルツル!  
絶対むし歯にさせないぞ!



砂糖があれば  
元気ひゃくばい!  
僕たちジュースも大好きだ!  
これでむし歯をつくっちゃえ

このリーフレットは、2022年に東京、大阪、福岡、三重、兵庫、愛媛のドラッグストアおよび小児用品店の他、インターネットで小児用口腔衛生用品として販売されている歯磨剤および歯磨剤類似商品について、「①フッ化物配合の有無」「②フッ化物配合であればフッ素濃度」を調査した報告に基づいて制作しました。  
フッ素濃度については、商品パッケージに記載されているものについては、その数値を報告し、記載がないものについては、メーカーのホームページを参照、またはお客様窓口にお問い合わせしました。



The Japan Health Care Dental Association  
一般社団 日本ヘルスケア歯科学会

〒112-0014 東京都文京区関口1-45-15-104  
TEL : 03-5227-3716 FAX : 03-3260-4906  
e-mail : center@healthcare.gr.jp



本会は、歯磨剤メーカーから経済的支援を受けていません。  
本パンフレット制作にあたりパッケージ画像をいただいたメーカー各社に感謝いたします。

© The Japan Health Care Dental Association 2023  
20230101\_v2-01

禁無断転載

はじめての

## フッ素歯みがき剤

活用ガイド  
2023



適切にフッ素歯みがき剤を  
使うことで、むし歯を半減させる  
大きな予防効果があります

The Japan Health Care Dental Association  
一般社団 日本ヘルスケア歯科学会

ここで「フッ素歯みがき剤」と呼んでいるのは、  
正しくは「フッ化物配合歯磨剤」のことです。

パッケージ等はメーカーにより変更されることがあります(掲載は2023年1月現在)



ライオンこどもハミガキ  
(ライオン)  
500ppm  
いちご/メロン



DoKoria  
こどもハミガキ  
(サンスター)  
500ppm  
イチゴ/グレープ



バター エフペーストこども  
(サンスター)  
500ppm  
フルーツミント



テテオ 歯みがきサポート  
新習慣ジェル  
(コンビ)  
500ppm  
グレープ/オレンジ/ストロベリー



クリアクリーン キッズ  
(花王)  
900~1000ppm以下  
グレープ/メロンソーダ  
イチゴ



ガム・デンタルペースト  
こども  
(サンスター)  
約1000ppm  
フルーツミント



モンダミンJr.  
フッ素仕上げジェル  
(アース製薬)  
950ppm  
グレープミックス



Check-Up standard  
(ライオン歯科材)  
1450ppm  
マイルドビュアミント  
マイルドシトラスミント

他多数

6歳になったら  
1450ppm

ぶくぶくうがいが  
できるようになったら

900ppm以上



キシリデントライオン  
こども  
(ライオン)  
500ppm  
ぶどう



バター  
デンタルケアペーストこども  
(サンスター)  
500ppm  
ストロベリー/グレープ



クリニカKid's  
ジェルハミガキ  
(ライオン)  
500ppm  
グレープいちご



メルサージュ  
クリアジェル キッズ  
(松風)  
500ppm  
ピーチ



歯みがきジェル  
(アサヒグループ食品)  
500ppm  
りんご/白ぶどう



Check-Up gel  
(ライオン歯科材)  
950ppm  
グレープ/ピーチ/  
レモンティー

まずはここから  
始めてみましょう

500ppm

300ppm以下もしくは  
フッ素無配合

※フッ素によるむし歯予防の効果は  
あまり期待できません



ビンスタークハキラ  
はみがきジェル  
(雪印ビンスターク)  
500ppm  
ほんのりんご/ほんのりブルーベリー



ハモリン  
(丹平製薬)  
950ppm  
いちご/ぶどう



クリニカKid's ハミガキ  
(ライオン)  
950ppm  
いちご/グレープ



Check-Up kodomo  
(ライオン歯科材)  
950ppm  
ストロベリー/アップル/グレープ



DoKoria こどもハミガキ  
(サンスター)  
約1000ppm  
ソフトミント



アパガードアパキッズ  
(サンギ)  
無配合  
ラムネ/グレープ



レノビーゴSTEP0  
(ゾンネボード製薬)  
100ppm



薬用ハミガキジェル  
(バンダイ)  
500ppm  
いちご



ジェル状歯みがき ぶちキッズ  
(ピジョン)  
500ppm  
いちご/ぶどう  
キシリトールの自然な甘さ



Check-Up gel  
(ライオン歯科材)  
500ppm  
バナナ



レノビーゴSTEP1  
(ゾンネボード製薬)  
500ppm



クリニカJr. ハミガキ  
(ライオン)  
950ppm  
やさしいミント香味



こども用はみがき  
(ジーシー)  
900ppm  
アップル/オレンジ  
ストロベリー



Home Gel(ホームジェル)  
(オーラルケア)  
970ppm  
グレープ/ラムネ/ミント/ストロベリー  
ノーフレーバー/オレンジ