

## 高濃度フッ化物配合歯磨き剤について

2017年3月17日、諸外国で採用されている国際基準(ISO)と同じ1500ppmを上限とする高濃度フッ化物が配合された薬用歯磨き剤が、厚生労働省から医薬部外品として承認されました。これにより、これまで日本国内では手に入らなかった1000~1500ppmのフッ化物配合歯磨き剤がスーパーやドラッグストア、歯科医院で購入できるようになりました。フッ化物の正しい知識を持ち、むし歯予防に役立ててみませんか。

### フッ化物のむし歯予防の効果

WHO(世界保健機構)によると1000ppm以上の歯磨き剤において500ppm 濃度が高くなる毎に6%むし歯予防効果が高くなるといわれています。

治療された歯や、歯の根が露出している方、唾液が少ない方は、むし歯リスクが高くなっているため高濃度フッ化物配合歯磨き剤を使用すると歯質が強化され効果的です。



### 高濃度フッ化物配合歯磨き剤について

※対象は、基本的に15歳以上のむし歯リスクの高い人です

#### 《使用上の注意》

- ・ 6歳未満の子どもへの使用は控えましょう。
- ・ 6歳未満の子どもの手の届かないところに保管しましょう。
- ・ 15歳未満の子どもは歯科医師の判断のもとで使用しましょう。
- ・ 歯みがきは、2~3分ほど行い、うがいは1回くらいにしましょう。
- ・ 歯みがき後、1~2時間は飲食を控えましょう。

必ずパッケージの「フッ化物濃度表示」を確認してください！

年齢	歯磨剤のフッ化物濃度	使用量*
生後6か月~2歳	500ppm(フッ化ナトリウム)	切った爪程度
3~5歳	500ppm(フッ化ナトリウム)	5mm以下
6~14歳	1000ppm(フッ化ナトリウム)	1cm程度
15歳以上	1500ppm(フッ化ナトリウム)	2cm程度

\* 使用量の目安(使用量はペースト状歯磨き剤を想定)



「日本歯磨工業会」、「歯科衛生士2018. 1月号」参照



### 「初午とは？」の巻

2月の行事といえば節分の豆まき、恵方巻が思い浮かびますが、初午(はつうま)の「稲荷詣で(いなりもうで)」も大きな行事です。なかでも、京都の伏見稲荷大社の初午大祭は有名で広く知られています。初午とは2月最初の午の日をさし、今年(2018年)は2月7日(水)です。稲荷詣では初午詣でもいい、家内安全・商売繁盛・開運などをお願いします。初午詣では本来、旧暦の2月に行なわれていました。今の暦でいうと、2月下旬から3月半ばになります。昔は春の訪れを感じられる時期に行われていたんですね。

### お口と体の雑学クイズ

- (1)次の中でフッ素が含まれている食べ物は？  
A. 豆腐 B. じゃがいも C. ワカメ
- (2)スポーツドリンク(500ml)1本には角砂糖(1個5g)が何個分含まれる？  
A. 12コ B. 6コ C. 3コ
- (3)犬の歯の乳歯は生後いつ生え始める？  
A. 2週間 B. 6か月 C. 11か月

答え (1)C (2)B (3)A