

今月のさがあお豆知識

NO.67

歯磨き粉のフッ素を有効活用しましょう！

イエテボリ法は、歯科先進国スウェーデンのイエテボリ大学で発案された歯磨き方法で、フッ素入り歯磨き粉のむし歯予防効果を大きく引き出すことのできる方法です。日頃の歯磨き習慣に「フッ素入り歯磨き粉」と「イエテボリ法」を取り入れて、むし歯のできにくいお口の中の環境を作っていきましょう。

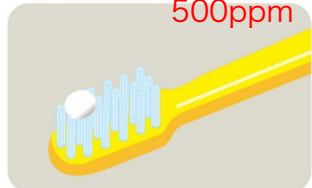
〈イエテボリ法〉

- ① 歯ブラシに歯磨き粉をつける
- ② 歯磨き粉を歯の全体に広げる
- ③ ブラッシングをし、歯磨き粉による泡立ちを保つ
- ④ ブラッシング中一度も歯磨き粉を吐き出さずに 10～15ml の水を含む
(ペットボトルのキャップ1杯くらい)
- ⑤ 30秒間ブクブクうがいをして吐き出す
- ⑥ その後30分～2時間はうがい・飲食をしない



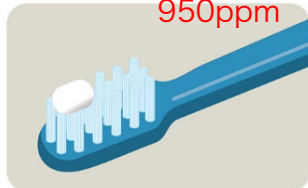
6か月～2歳 3mm程度

500ppm



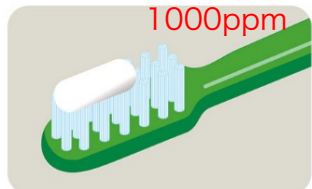
3～5歳 5mm以下

950ppm



6～14歳 1cm程度

1000ppm



15歳以上 2cm程度

1500ppm



さかのあおい歯科ではチェックアップスタンダードの歯磨き粉をおすすめしています。むし歯のリスクが高い方は、ブラッシング後に使用するフッ素がよりお口に留まるジェルやフォームによるフッ化物のプラスケアが必要です。



フッ化物は歯ブラシが届きにくい部位にも有効なので、子供から高齢者まですべての年代の方に利用していただきたい予防法です。今日からぜひ実践してみてください。