

年齢		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18～	成人
家庭における応用 「ホームケア」	家庭	歯が生えてから～5歳までは 900～1000ppmのものが効果的です 【0～2歳】：1～2mm程度（米粒程度） 【3～5歳】：5mm程度（グリーンピース程度） 6歳～成人・高齢者は 1400～1500ppmのものが効果的です 1.5～2cm程度（歯ブラシ全体程度）																			
		フッ化物配合歯みがき剤（フッ素入り・フッ化ナトリウム・モノフルオロリン酸ナトリウム等の表示を確認しましょう）																			
		フッ化物洗口（フッ化物のぶくぶくうがい） ※4歳～中学校卒業まで続けると効果的																			
かかりつけ歯科医による応用 「プロフェッショナルケア」	歯科診療所	フッ化物には 歯を強くしてくれる作用があります																			
		フッ化物歯面塗布（歯にフッ化物を塗る） ※3～6か月ごとに定期歯科健診をしながらフッ化物を塗ってもらいます																			
地域における応用 「コミュニティケア」	こども園・保育園・幼稚園・小学校	市原市では 105施設がフッ化物洗口を実施しています （令和7年9月末現在）																			
		フッ化物洗口（フッ化物のぶくぶくうがい） ※4歳～中学校卒業まで続けると効果的																			
フッ化物を上手に利用するとむし歯予防に効果的です。 さらに、複数の方法を組み合わせる事で予防効果が高まります。 歯にフッ化物を塗る方法は1回だけでは効果がありません。 数か月おきに継続することが必要です。 また、奥歯のむし歯予防には歯科医院でシーラントをしてもらうと効果的です。 詳しくは、かかりつけ歯科医に相談をしてください。																					