

フッ素入り歯磨剤の上手な使い方

① 歯磨剤を使わずに仕上げみがきをした後、
うがいをしてきれいにします

② 歯ブラシに歯磨剤をとります

このくらいの
量が目安です



③ 歯全体に塗ります

その後 うがいは控え目にして30分間
飲食は避けて下さい

・フッ素入り歯磨剤



子供用の歯磨剤はほとんど
フッ素入りです

「フッ素」「フッ化ナトリウム」
「モノフルオロリン酸ナトリウム」
と表示してあればフッ素入りです

※ 歯磨剤の甘さはむし歯の原因にはなりません