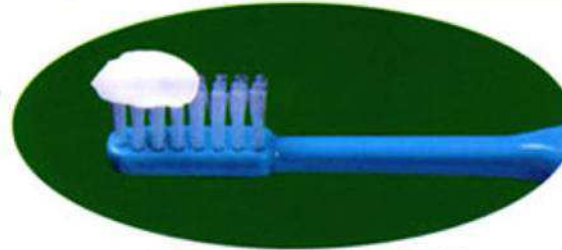


# ①フッ化物配合歯みがき剤の使用法



成分表示としては  
モノフルオロリン酸ナトリウム  
フッ化ナトリウム  
フッ化第一スズ と表示

口の大きさにあった歯ブラシを選び、  
歯ブラシの植毛部の半分程度の歯磨剤を使いましょう。

- 適正な量の歯みがき剤を用いる（**歯ブラシに約1cm位**）
- 歯みがき前に歯みがき剤を**歯面全体に広げる**
- **2分間**歯みがきする
- 歯みがき後は歯みがき剤を吐き出し、10～15mlの水で約5秒間**ぶくぶくうがい**をする(1回のみ)
- 歯みがき後**2時間程度は飲食しない**
- 就寝前に行うのが特に効果的
- 一日二回以上、継続的に使用する

以上の項目を守って使用してください。

図：Fluoride and Fluoridation Research for Health より  
<http://www.ffrg.org/index.html>

