歯磨き粉の量は、年齢で決まっています。

日本で売られている歯磨き粉の9割以上はフッ素入りなので、追加のお金はかかりません。[1]

フッ素入り歯磨き粉の、年齢別の量

日本の4つの学会が2023年にまとめた使い方[2]

歯が生えてから2歳

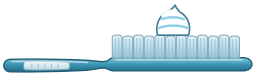


米粒程度 (1〜2mm)

濃さ 1000ppm
(日本の製品では900〜1000)

使い方 ごく少量。磨いた後、ティッシュなどで軽く拭き取ってもよい

3〜5歳



グリーンピース程度 (5mm)

濃さ 1000ppm
(同上)

使い方 磨いた後は軽く吐き出す。うがいは少量の水で1回だけ。うまく出せなければ大人が出す

6歳〜大人・高齢者



歯ブラシ全体 (1.5〜2cm)

濃さ 1500ppm
(日本の製品では1400〜1500)

使い方 磨いた後は軽く吐き出す。うがいは少量の水で1回だけ

どの年齢も、**寝る前を含めて1日2回**。歯磨き粉は子どもの手の届かない所に[2]

- ☑ 1500ppmの歯磨き粉は、6歳未満の子には控えます。**大人用の歯磨き粉を小さい子に使わないでください**[3]
- ☑ 0〜5歳は、名前や味ではなく、箱の**「フッ化物イオン濃度」の数字**(900〜1000ppm)を見て選びます[2]
- ☑ 食物アレルギーや喘息のある子は、歯磨き粉を使う前に歯科医院で相談してください

土台は毎日の歯磨き粉。その上に、塗布かフッ素うがいを

土台

毎日のフッ素入り歯磨き粉

フッ素なしと比べて、子どもでも大人でもむし歯が減ります。[4]
歯ぐきが下がって出てきた歯の根元の予防にも、1450ppmが勧められています。[5]

＋

上乗せ

歯科医院のフッ素塗布

子どもの永久歯・乳歯のむし歯が、それぞれ**約4割**減りました(研究の確かさは中くらい)。[6]1回だけでは効果がなく、**年2回以上**続けることが必要とされています。[7]

または

上乗せ

家でのフッ素うがい

学校などで続けた子どもで、永久歯のむし歯が**約3割**減りました(研究の確かさは中くらい)。[8]

うがいや塗布を足すと、むし歯がもう少し(1割ほど)減ります。[9]どちらが上か、はっきりした差は出ていないので[10]、**続けやすいほうで**。

フッ素うがいを使うなら

- ☑ 薬局(225ppm)か歯科医院(250ppm)で買えるものを**毎日**、寝る前の歯磨きの後に。その後**30分は飲食・うがいを控えます**[11]
- ☑ 子どもは、ブクブクうがいして吐き出す練習が上手にできてから。[11]年齢と1回の量は箱のとおりに、大人が見ている前で

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____ **今日** ☐ フッ素塗布 ☐ 歯磨き粉の量の説明 ☐ フッ素うがいの説明

受付時間 _____ **使う濃さ** ☐ 1000ppm(900〜1000) ☐ 1500ppm(1400〜1500) ☐ その他(　　)

メモ _____ **次の塗布** 月　日(　)　時　分

参考文献 [1] 厚生労働省 e-ヘルスネット. フッ化物配合歯磨剤. 2023. [2] 日本口腔衛生学会ほか4学会. 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法. 2023. [3] 日本小児歯科学会. フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法について(補足版). 2023. [4] Walsh T, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2019;3:CD007868. [5] 日本歯科医学会. 初期根面う蝕の管理に関する基本的な考え方. 2024. [6] Marinho VC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2013;(7):CD002279. [7] 厚生労働省 e-ヘルスネット. フッ化物歯面塗布. 2019. [8] Marinho VC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2016;7:CD002284. [9] Marinho VC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2004;(1):CD002781. [10] Marinho VC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2004;(1):CD002780. [11] 厚生労働省 e-ヘルスネット. フッ化物洗口. 2019.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

大事なのは、「どのくらいの量で」。

日本口腔衛生学会も、歯磨き粉などから摂る量は微量で、安全性に問題はないとしています。[12]

フッ素の量で比べる　体重15kg(3歳くらい)の子の場合

ふだん使う量

1回分の歯磨き粉 3〜5歳、グリーンピース程度・1000ppm	約0.25mg[3]
磨いた後に口の中に残る量 3〜5歳	約0.06mg[1]
フッ素うがい1回分 225ppm・7mL	約1.6mg[11]

目安になる量

長い期間、毎日摂っても問題ない量 体重1kgあたり1日0.05mg	1日 約0.75mg[3]
吐き気などが出始めるとされる量 体重1kgあたり2mg。1000ppmの歯磨き粉なら約30g	約30mg[13]
治療が必要になりうる量 体重1kgあたり5mg。1000ppmの歯磨き粉なら約75g	約75mg[14]

棒の長さは量に比例。15kgでの数字と歯磨き粉のグラム数は、資料の数字から計算したもの(1000ppmの歯磨き粉には、1gあたり約1mgのフッ素)。[15]

100倍以上

1回分の歯磨き粉と、吐き気などが出始める量の差

1歳の子が毎回全部飲み込んだと仮定しても、食べ物から摂る分と合わせて、毎日摂っても問題ない量に届きません[3]

☑ **注意が必要なのは**、大人用の歯磨き粉やうがい薬を、子どもが容器ごと口にしてしまう場合。手の届かない所に[2]

よく聞く話を、確かめると

よく聞く話

「歯に白い斑点が出る」

歯が作られている時期に多く飲み込み続けると、白い斑点や筋が出ることがあります(歯のフッ素症)。リスクは6歳以下に集中。[1]だから量を年齢で決めています。[2][3]

よく聞く話

「IQが下がる」「がんになる」

IQが低い傾向が見られたのは、WHOの基準を超えるような、飲み水などから多く摂る地域。[16]日本は水道水にフッ素を加えていません。[15]飲み水のフッ素とがんの明確な関係も示されていません。[17]

よく聞く話

「アメリカでは禁止された」

2025年に市場から取り除く手続きが始まったのは、子ども向けの**飲むタイプのフッ素の薬**。歯磨き粉ではありません。[18]水道水にフッ素を加えるのをやめた州も、水道水の話です。[19]

誤解 **「フッ素なしの歯磨き粉のほうが体にやさしい」** → むし歯予防の効果を手放すことに。1000ppm未満では効果が認められていないとされています。[3]

誤解 **「歯科医院で塗ってもらえば、家では要らない」** → 塗布は年2回以上続けて効果が出るもの。[7]土台は毎日の歯磨き粉です。

誤解 **「磨いた後は、何度もすすいでスッキリ」** → フッ素が流れてしまいます。少量の水で1回だけに。[2]

受診の目安

すぐに

- 歯磨き粉やうがい薬を**容器ごと口にした**、吐き気・腹痛 → 牛乳を飲ませて医療機関へ[14]
- 迷ったら**中毒110番**(24時間)
  大阪 072-727-2499、
  つくば 029-852-9999[20]

検診で相談

- 子どもの歯に**白い斑点やまだら** → 急がなくてよい。フッ素症か、むし歯の始まりかを見てもらう
- **むし歯が多い**と言われた → 使い方を相談。歯科医師の指示で濃いものを使うこともあります[21]

心配いらない

- 米粒程度・グリーンピース程度の歯磨き粉を**飲み込んでしまった**
- うがいの後に**少し飲んでしまった**[3][1]

参考文献([1]〜[11]は1枚目)
[12] 日本口腔衛生学会. う蝕予防のためのフッ化物応用のさらなる推奨について. 2025. [13] 日本口腔衛生学会. フッ化物洗口Q&A. [14] NHS Scotland. Childsmile Manual: Managing Fluoride. [15] 厚生労働省 e-ヘルスネット. 水道水フロリデーション. 2026. [16] National Toxicology Program. NTP Monograph 08. 2024. [17] SCHER (European Commission). Opinion on fluoride in drinking water. 2011. [18] U.S. HHS. FDA Begins Action to Remove Ingestible Fluoride Prescription Drug Products for Children from the Market. 2025. [19] Utah State Legislature. H.B. 81 Fluoride Amendments. 2025. [20] 日本中毒情報センター. 一般の方へ. [21] 4学会. う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】. 2023. (閲覧はいずれも2026年10月)

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/