

建 築 家  
建 築 デザイナー  
喜 劇 俳 優

カー ス タ ッ プ の  
ケ ー キ 屋 さ ん  
ア イ リ ス ト  
デ イ ベ ン ク ト 企 画

パ ン 屋 さ ん  
看 護 師  
図 書 館 司 書  
助 産 師

今月のスタッフインタビューは  
今の仕事を  
していなかったら  
何をやってみたい？

女 優  
イ ル カ 調 教 の 師  
ド ト ッ レ グ ー ナ ー



# 歯が生えたら フッ素を使おう!

「小さな子どもにはフッ素は使わない」という時代もありましたが、現在の予防科学では「歯が生えたら使しましょう」が世界のスタンダード。フッ素配合の歯みがき剤で小さな歯をむし歯から守りましょう!

## 【フッ素配合歯みがき剤の年齢別濃度と使用量ってどれくらい?】

年齢	歯が生えた～2歳	3～5歳	6～14歳
使用量は?	少量(切った爪程度)	5mm以下	1cm程度
フッ素濃度は?	500ppm (フッ化ナトリウム)	500ppm (フッ化ナトリウム)	約1000ppm (フッ化ナトリウム)
	泡状の場合は 約1000ppm	泡状の場合は 約1000ppm	

(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会「う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル」より引用改変)  
約1500ppmの製品もありますが、基本的には6歳未満の小児には使用を控えることになっています。

歯磨剤と併用すれば  
効果アップ!

うがいが  
できるようになったら  
★3～4才位から中学生頃まで



—フッ化物洗口—  
「ビーブランド」

ブクブクうがいを行い、  
歯の表面に直接  
フッ素イオンを  
作用させる方法

ガムが  
噛めるようになったら  
★大人の方にもおすすめ



—歯科専用ガム—  
「ポスカ・エフ」

虫歯予防に留まらず  
初期の虫歯を  
修復する機能をもつガム



## カンタンで おいしい!

焼き肉用の牛肉で  
ボリューム満点!

### 「焼き肉サラダ」

主材料(2人分)

- 牛肉(焼き肉用)…160g
- レタス…1/6個
- ベビーリーフ…1パック
- スナップえんどう…6本
- 焼き肉のタレ…大さじ1と1/2
- パルメザンチーズ…適量
- サラダ、酢…各大さじ1
- A しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩、こしょう…各少々

作り方

- レタスはひと口大にちぎり、ベビーリーフとざっと合わせる。
- スナップえんどうは筋をとり、沸騰した湯で1～2分ゆでてざるに上げる。粗熱がとれたら手で縦半分にする。
- フライパンに油小さじ1/2を熱し、中火で牛肉を両面焼く。火が通ったら焼き肉のタレを加えてからめる。
- 器に①と②を合わせて盛り、③をのせる。パルメザンチーズをピーラーで削って散らし、いただく直前に混ぜたAをかける。



今月のおすすめは、日本学校保健会 推薦/学校保健用品 推薦品の「ポスカ・エフ」  
かむたびに、カルシウムとフッ素(フッ化物)イオンがお口に広がる 歯科専用ガム  
(ストロベリー/ペパーミント/マスカット)通常700円⇒10%OFF税込630円!