

Votre dentiste complice de votre santé

## LE FLUOR

### Qu'est-ce que le fluor ? Quel est son rôle ?

Le fluor, est un oligo-élément qui entre dans la constitution des dents. Il est présent en quantité non-négligeable dans certaines eaux minérales, dans certains sels fluorés et dans la plupart des dentifrices et certains bains de bouche.

Le fluor renforce l'émail, soit superficiellement lorsqu'il est utilisé en application locale dite topique (dentifrice, bain de bouche), soit en profondeur lorsqu'il est donné par voie orale dite systémique, avant l'éruption des dents (eau, comprimé, sel fluoré).

Le fluor existe à l'état de traces dans la plupart des aliments, l'eau en est la source principale.



### Comment bien utiliser le fluor ?

L'utilisation du dentifrice fluoré est la mesure la plus efficace de prévention des lésions carieuses. Cette prévention repose sur un brossage 2 fois par jour, pendant 2 minutes, des dents avec un dentifrice fluoré ayant une teneur en fluor adaptée à l'âge.

Dans certains cas, si le risque carieux de l'enfant et/ou de l'adulte est élevé, le dentiste après avoir réalisé un bilan fluoré pourra prescrire une supplémentation en fluor (bain de bouche, dentifrice fortement dosé) ainsi que des soins préventifs adaptés (scellement de sillons, pose de vernis fluoré...)

### A quelle dose ?

Le dosage en fluor de votre dentifrice doit varier en fonction de l'âge, afin d'avoir la meilleure protection contre les caries mais aussi d'éviter tout risque de surdosage pouvant provoquer des fluoroses pendant l'enfance sur les futures dents définitives.

A l'issue de son colloque de santé publique du 4 octobre 2019, l'UFSBD a déterminé de nouvelles recommandations de dosage de fluor dans les dentifrices, en fonction de l'âge et du risque carieux de chaque patient. Le tableau, ci-dessous, vous donne toute ces nouvelles recommandations :

#### Les nouvelles recommandations de l'UFSBD en matière de fluor dans les dentifrices



**Brossage des dents**  
2 fois / jour



**Recracher l'excès**  
de dentifrice sans rincer



**Brossage réalisé par un adulte**  
jusqu'à 5 ans et supervisé par  
un adulte jusqu'à 7-8 ans

	6 mois - 2 ans	2 - 3 ans	3 - 6 ans	à partir de 6 ans et jusqu'à l'âge adulte
<b>Risque carieux faible</b>	Trace de dentifrice <b>1000 ppm</b> dans la largeur de la brosse à dents	Petit pois de dentifrice <b>1000 ppm</b>	Petit pois de dentifrice <b>1000 ppm</b>	Dentifrice <b>1000-1450 ppm</b>
<b>Risque carieux élevé</b>	Trace de dentifrice <b>1000 ppm</b> dans la largeur de la brosse à dents	Petit pois de dentifrice <b>1000 ppm</b>	Petit pois de dentifrice <b>1450 ppm</b>	Jusqu'à 10 ans : dentifrice ≤ <b>1450 ppm</b> De 10 à 16 ans : dentifrice ≤ <b>2500 ppm</b> Au-delà de 16 ans : dentifrice ≤ <b>5000 ppm</b>