

## Les fiches conseils de l'UFSBD



**Le FLUOR, votre allié anti-caries !**

### À savoir

Le fluor est un oligo-élément, naturellement présent en quantité variable dans certaines eaux minérales et de consommation courante, à l'état de trace dans certains aliments.

Il entre dans la composition des dentifrices car il renforce l'émail et prévient les caries.

### Pour aller plus loin

Le fluor ou plutôt les fluorures dentaires ont une efficacité préventive reconnue contre la carie dentaire.

Les fluorures diminuent les effets de la déminéralisation de l'émail qui intervient lors des attaques acides sur la dent, et favorisent la reminéralisation de l'émail. Les attaques acides sont dues à l'activité bactérienne activée par l'alimentation et en particulier les sucres.

Le fluor a également des propriétés antibactériennes.

Dans la composition des dentifrices, on retrouve le fluorure de sodium, le fluorure de potassium ou encore le fluorure d'amine. Le dosage doit être adapté à l'âge de l'utilisateur.

Le fluor appliqué à haute concentration sur de l'émail présentant des caries naissantes peut traiter ces lésions et inverser le processus de déminéralisation.

L'efficacité préventive et l'innocuité des produits fluorés sont largement validées par les études scientifiques.
















Les diverses recherches et études réalisées ont montré que le taux de fluorures recommandé pour la prévention de la carie dentaire n'avait aucun effet indésirable sur la santé humaine en général.


Aujourd'hui la recommandation est d'utiliser le fluor dans le dentifrice, selon nos recommandations, et ne pas rincer la bouche à l'eau après le brossage mais se contenter de cracher, et de compléter éventuellement par un rinçage avec un bain de bouche fluoré.

### À retenir

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

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

 <b>Brossage des dents</b> 2 fois / jour	 <b>Retracer l'axe de dentifrice sans rincer</b>	 <b>Brossage réalisé par un adulte jusqu'à 5 ans et supervisé par un adulte jusqu'à 7-8 ans</b>	
 0-6 mois - 2 ans	 2 - 3 ans	 3 - 6 ans	 à partir de 6 ans et jusqu'à l'âge adulte
 <b>Trace de dentifrice 1000 ppm</b> dans la largeur de la brosse à dents	 <b>Petit pois de dentifrice 1000 ppm</b>	 <b>Dentifrice 1000-1400 ppm</b>	 <b>Dentifrice 1000-1400 ppm</b>
 <b>Trace de dentifrice 1000 ppm</b> dans la largeur de la brosse à dents	 <b>Petit pois de dentifrice 1000 ppm</b>	 <b>Petit pois de dentifrice 1400 ppm</b>	 <b>Jusqu'à 12 ans - dentifrice à 1400 ppm</b> <b>De 12 à 16 ans - dentifrice à 1000 ppm</b> <b>Après 16 ans - dentifrice à 1000 ppm</b>

maBoucheMaSanté  www.ufsbd.fr

Informations mises à jour le 8 mars 2024