

## 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 :

- Dès les premières dents de l'enfant jusqu'à 2 ans, le brossage des dents est réalisé une fois par jour par ses parents avec de l'eau ;
- A partir de 2 ans, le brossage est effectué 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 250 ppm et 500 ppm lorsque l'enfant sait recracher ;
- A partir de 3 ans, le brossage est effectué 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 500 ppm et 1000 ppm lorsque l'enfant sait recracher, pendant 2 minutes ;
- Enfin après 6 ans, on se brosse les dents 2 fois par jour avec un dentifrice fluoré entre 1000 et 1500 ppm, pendant 2 minutes.

La gamme de dentifrices proposée sur le marché est très vaste : n'hésitez pas à demander conseil à votre dentiste.

ÂGE	DOSAGE EN FLUOR	FRÉQUENCE
Dès les premières dents de l'enfant jusqu'à 2 ans	Pas de dentifrice avant que l'enfant ne sache cracher	1 brossage/jour
A partir de 2 ans	< 500 ppm	2 brossages/jour
A partir de 3 ans	Entre 500 et 1000 ppm	2 brossages/jour
A partir de 6 ans	Entre 1000 et 1500 ppm	2 brossages/jour

