

## Le fluor, quelles recommandations ?

L'utilisation du fluor, par voie générale et en application locale, reste la méthode la plus efficace pour prévenir les caries et préserver la santé bucco-dentaire.

### Le fluor, un élément majeur

Le fluor fait assurément partie de la santé dentaire en jouant un rôle essentiel dans la protection des dents.

Cet oligo-élément se fixe au niveau de l'émail pendant la formation des germes dentaires et entre 0 et 12 ans.

Après l'éruption dentaire, le fluor administré par voie locale (dentifrice, gel ou bain de bouche) renforce l'émail en favorisant sa reminéralisation et diminue la quantité de plaque dentaire à la surface des dents.



*Le fluor renforce l'émail des dents*

*Le fluor diminue le risque de caries*

*Un dosage adéquat du fluor est indispensable*

*Toute prescription de fluor doit être précédée d'un bilan fluoré de l'enfant*

### Attention au surdosage

Comme tout produit actif, le concept de dose doit rester présent : un excès de fluor, toute origine confondue (ingestion de dentifrice chez l'enfant, eau du robinet, eau en bouteille) est nuisible. Un surdosage en fluor peut provoquer une fluorose qui se manifeste par l'apparition de taches disgracieuses sur les dents.

### L'enfant et le bilan fluoré

Pour éviter tout surdosage, il est indispensable, avant toute prescription de fluor, d'établir avec votre chirurgien-dentiste ou votre pédiatre un bilan fluoré de l'enfant. Ce bilan vise à évaluer la quantité quotidienne de fluor absorbée par l'enfant dans son eau de boisson et son alimentation.

### Connaître la dose de fluor dans l'eau de consommation

Pour l'eau du robinet, regardez si cela est noté sur votre facture d'eau ou renseignez-vous auprès de votre municipalité

Pour l'eau embouteillée, la teneur en fluor n'est pas toujours indiquée sur les étiquettes.

Pour connaître la teneur en fluor des principales eaux en bouteilles

Pour en savoir plus, 3 fiches pratiques de l'UFSBD :

« [Fluor : des atouts concrets à votre disposition](#) »

« [Fluor : les nouvelles recommandations](#) »

« [Dentifrices fluorés : une prescription adaptée à chaque patient](#) »

### Recommandations de l'AFSSAPS

- La mesure la plus efficace pour la prévention des lésions carieuses est un brossage des dents avec un dentifrice fluoré ayant une teneur en fluor adaptée à l'âge.
- Seuls les enfants à risque carieux élevé doivent bénéficier d'une supplémentation médicamenteuse en fluor par voie orale sur prescription médicale.

#### Nos conseils

- Chez la femme enceinte, la supplémentation en fluor pendant la grossesse n'apporte aucun bénéfice à l'enfant pour sa dentition temporaire et définitive.
- L'utilisation de fluor n'est qu'un aspect de la prévention de la carie dentaire. Un brossage soigneux, une alimentation équilibrée et des visites régulières au cabinet dentaire sont indispensables à une bonne santé bucco-dentaire.