

Les fiches conseils de l'UFSBD



DENTIFRICE et FLUOR, un duo pour une composition optimale

À savoir

Un consensus mondial des articles scientifiques sur le rôle essentiel du fluor comme agent anti-carie a été établi

Le minéral (fluorure de sodium, monofluorophosphate de sodium...) ou organique (Olaflur), le fluor s'est imposé peu à peu dans toutes les formules de dentifrice.

Son incorporation a permis de réduire de façon considérable la prévalence de la carie dentaire dans le monde, notamment grâce aux ions fluorures qui sont réellement actifs.

Pour aller plus loin

Ces ions agissent à différents niveaux :

Tout d'abord, par effet antiseptique vis-à-vis des germes cariogènes (Streptococcus mutans, par exemple). Les bactéries adhèrent à la surface de l'émail grâce à des adhésines et à des polysaccharides (formés à partir du glucose ingéré). Ce biofilm constitue la plaque dentaire. Une fois cette plaque installée au niveau de l'émail, les bactéries qui la constituent transforment les sucres ingérés en acides à l'origine des caries. Il est important de briser ce cercle vicieux dès l'origine en limitant la formation du biofilm via la réduction du nombre de bactéries présentes au niveau buccal.

En s'incorporant dans l'émail dentaire, le fluor, présent dans le dentifrice, renforce celui-ci, le rendant plus résistant aux attaques acides lors de chaque prise alimentaire solide ou liquide. Le fluor assure ainsi un rôle protecteur majeur • Les études scientifiques récentes ont également apporté la preuve de la capacité du fluor à stopper la progression de la maladie carieuse et même à inverser le processus carieux, grâce à une reminéralisation des surfaces lésées, au premier stade de la carie.

Qu'en est-il des risques de surdose et de la nocivité du fluor mis à l'index, à tort, ces derniers temps sur les réseaux sociaux ?

Du point de vue de la réglementation, les ions fluor sont limités dans les cosmétiques à la dose de 0,15 % (soit 1500 ppm, unité entérinée par l'usage dans le domaine bucco-dentaire). Les risques d'intoxication chroniques sont faibles. Ils sont essentiellement dus à un mésusage (ingestion de forte quantité de dentifrice en particulier par des enfants qui ne sont pas en âge de le recracher ou dans des situations psychiatriques particulières).

Utilisé de manière raisonnée, en suivant les recommandations de votre dentiste, le fluor est un allié très précieux pour la santé de vos dents. Des années d'expérience sont là pour l'attester, le fluor est l'actif anti-carie le plus efficace. S'en priver revient à réduire ses chances de rester en bonne santé bucco-dentaire. Et n'oublions jamais que santé bucco-dentaire et santé générale sont intimement liées.

A lire aussi : *DENTIFRICE FLUORÉ, à chaque âge, son dosage et son tube !*

À retenir

Alors, ne faites pas l'impasse du fluor, veillez à utiliser des dentifrices fluorés,

il en va de votre santé bucco-dentaire !

Les 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	
0 mois - 2 ans	2 - 3 ans	3 - 6 ans	À partir de 6 ans et jusqu'à l'âge adulte
 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000-1400 ppm dans la largeur de la brosse à dents
 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	 Trace de dentifrice 1000-1400 ppm dans la largeur de la brosse à dents

Informations mises à jour le 19 août 2026