LES FICHES CONSEILS DE L'UFSBD

DENTIFRICE FLUORÉ, à chaque âge, son dosage et son tube !



À savoir

Le dentifrice est un élément majeur de l'hygiène buccodentaire et de la prévention carieuse.

Il est constitué de différents additifs qui ont des fonctions antiseptiques, humectantes, épaississantes, tensioactives, mais il contient aussi des édulcorants des arômes et des conservateurs.

Pour aller plus loin

Le fluor 90% des dentifrices en contiennent car les fluorures sont des minéraux reconnus pour être les meilleurs des agents anti caries. Ils diminuent les effets de la déminéralisation et favorisent la reminéralisation de l'émail lors des attaques acides sur la dent. Le fluor a également des propriétés antibactériennes. Dans les formules des dentifrices, les plus fréquents sont le fluorure de sodium et le fluorure de potassium. Le dosage doit être adapté à l'âge de l'utilisateur.
• En cas de risque carieux faible, on utilisera une trace de dentifrice à 1000 ppm jusqu'à 3 ans, puis un petit pois de dentifrice à 1000 ppm jusqu'à 6 ans. Puis à partir de 6 ans, jusqu'à l'âge adulte, on utilisera un dentifrice avec un dosage de fluor de 1000 à 1450 ppm.
• Si le risque carieux est élevé, on proposera d'utiliser une trace de dentifrice à 1000 ppm jusqu'à 2 ans puis un petit pois de dentifrice à 1000 ppm de 2 à 3 ans. Et enfin, un petit pois de dentifrice à 1450 ppm de 3 à 6 ans. Puis un dentifrice à 1450 ppm jusqu'à 10 ans, à 2500 ppm jusqu'à 16 ans et 5000 ppm au-delà

• Le Fluor
Le constituant incontournable, c'est un élément sous forme ionique associée à des composés plus ou moins complexes formant par exemple du fluorure de sodium, des amines fluorées, du fluorure de zinc… Sa concentration dans le dentifrice s'exprime en PPM (parts per million). Pour être efficace, il faut au moins 1000 ppm de Fluor chez l'enfant et jusqu'à 1400 ppm chez l'adulte. Votre dentiste peut vous prescrire si besoin des formules plus concentrées 2000, 5000 ppm.

• Des Agents polissants
Présents dans tous les dentifrices, ils ont pour mission de polir la surface de la dent afin d'aider à l'élimination de la plaque bactérienne et des colorations. Il s'agit principalement de silice ou de bicarbonate de sodium présents en concentrations plus élevées dans les dentifrices blanchissants. Plus la taille des particules polissantes est grande plus l'action est abrasive et peut endommager l'émail. Il convient donc de demander conseil à son dentiste en particulier si l'on souffre d'une hypersensibilité dentaire.

• Les arômes et les colorants
Comme dans la plupart des cosmétiques et des produits d'hygiène, ce sont des ingrédients susceptibles de provoquer des allergies ou des intolérances. Souvent d'origine naturelle, les premiers servent à donner du goût et jouent un rôle dans la stimulation salivaire. L'huile essentielle de menthe est appréciée pour son coté rafraichissant. Naturels ou de synthèse, les colorants donnent au dentifrice sa couleur bleu, verte, rouge ou rose.

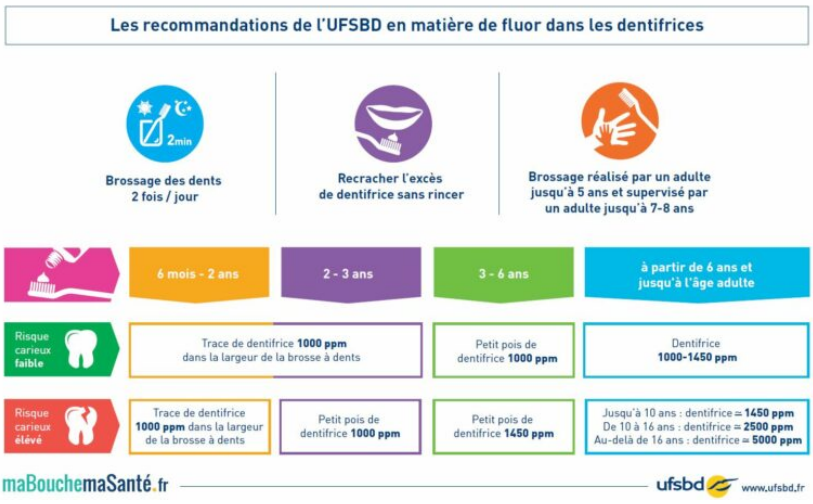
L'utilisation du dentifrice fluoré doit se faire sur une brosse à dent sèche pour maintenir ses propriétés sur la surface dentaire.
Il doit être positionné dans le sens de la largeur et non de la longueur de la tête de la brosse à dents. Sa quantité sera

sous forme de trace chez le jeune enfant à la taille d'un petit pois à partir de 6 ans.
Le dentifrice doit être frotté sur les surfaces d'émail par le mouvement de la brosse à dents. C'est ainsi que grâce aux agents tensioactifs, détergents, le Fluor va se concentrer à la surface de la dent, en permettant des échanges réparateurs et renforçateurs entre le biofilm de surface et l'émail.
En fin de brossage il ne faut pas rincer mais juste cracher, afin de permettre à l'action du fluor de se prolonger.

Une parfaite hygiène bucco-dentaire passe par 4 éléments clés :
1. Le brossage, 2 fois par jour pendant 2 minutes, après les repas, à l'aide d'une brosse à dents souple va, éliminer mécaniquement la plaque bactérienne.
2. Le dentifrice au fluor renforce l'émail et le rend moins sensible aux attaques acides. Il n'est pas nécessaire de rincer le dentifrice, au contraire en laissant un léger film sur les dents le fluor va encore mieux agir.
3. L'utilisation du fil interdentaire ou des brossettes, va permettre de compléter l'action de la brosse à dents dans les zones inaccessibles.
4.Le bain de bouche à usage quotidien au fluor peut s'utiliser après chaque brossage car il permet de limiter la reformation de la plaque bactérienne jusqu'au prochain brossage des dents.

À retenir

Pour chaque brossage utiliser un dentifrice fluoré en respectant une quantité appropriée chez l'enfant en particulier, prendre le temps de brosser 2 minutes le matin et le soir après le repas, ne pas rincer la bouche en fin de brossage.



L'UFSBD représente les 47 000 chirurgiens-dentistes qui agissent au quotidien pour votre santé bucco-dentaire au sein de leur cabinet.

Retrouvez tous nos conseils sur : **mabouchemasante.fr**