

Les fiches conseils de l'UFSBD



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

À savoir

Le <u>dentifrice</u> 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 <u>fluor</u> 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'<u>émail</u> lors des attaques acides sur la dent. Le <u>fluor</u> 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 <u>dentifrice</u> à 1000 <u>ppm</u> jusqu'à 3 ans, puis un petit pois de <u>dentifrice</u> à 1000 <u>ppm</u> jusqu'à 6 ans. Puis à partir de 6 ans, jusqu'à l'âge adulte, on utilisera un <u>dentifrice</u> avec un dosage de <u>fluor</u> de 1000 à 1450 <u>ppm</u>.
- Si le risque carieux est élevé, on proposera d'utiliser une trace de <u>dentifrice</u> à 1000 <u>ppm</u> jusqu'à 2 ans puis un petit pois de <u>dentifrice</u> à 1000 <u>ppm</u> de 2 à 3 ans. Et enfin, un petit pois de <u>dentifrice</u> à 1450 <u>ppm</u> de 3 à 6 ans. Puis un <u>dentifrice</u> à 1450 <u>ppm</u> jusqu'à 10 ans, à 2500 <u>ppm</u> jusqu'à 16 ans et 5000 <u>ppm</u> 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 <u>dentifrice</u> s'exprime en <u>PPM</u> (parts per million). Pour être efficace, il faut au moins 1000 <u>ppm</u> de <u>Fluor</u> chez l'enfant et jusqu'à 1400 <u>ppm</u> chez l'adulte. Votre dentiste peut vous prescrire si besoin des formules plus concentrées 2000, 5000 <u>ppm</u>.

• 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 <u>plaque</u> 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'<u>émail</u>. 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 <u>dentifrice</u> 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 <u>brosse à dents</u>. Sa quantité sera sous forme de trace chez le jeune enfant à la taille d'un petit pois à partir de 6 ans.

Le <u>dentifrice</u> doit être frotté sur les surfaces d'<u>émail</u> par le mouvement de la <u>brosse à dents</u>. C'est ainsi que grâce aux agents tensioactifs, détergents, le <u>Fluor</u> va se concentrer à la surface de la dent, en permettant des échanges réparateurs et renforçateurs entre le biofilm de surface et l'<u>émail</u>.

En fin de brossage il ne faut pas rincer mais juste cracher, afin de permettre à l'action du <u>fluor</u> 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 <u>dents</u> souple va, éliminer mécaniquement la <u>plaque</u> bactérienne.
- 2. Le <u>dentifrice</u> au <u>fluor</u> renforce l'<u>émail</u> et le rend moins sensible aux attaques acides. Il n'est pas nécessaire de rincer le <u>dentifrice</u>, au contraire en laissant un léger film sur les <u>dents</u> le <u>fluor</u> va encore mieux agir.
- 3. L'utilisation du fil interdentaire ou des brossettes, va permettre de compléter l'action de la brosse à <u>dents</u> dans les zones inaccessibles.
- 4.Le <u>bain de bouche</u> à usage quotidien au <u>fluor</u> peut s'utiliser après chaque brossage car il permet de limiter la reformation de la <u>plaque</u> bactérienne jusqu'au prochain brossage des <u>dents</u>.

À retenir

Pour chaque brossage utiliser un <u>dentifrice</u> 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.



Informations mises à jour le 26 septembre 2025