maBouchemaSanté
ufsbd

Les fiches conseils de l'UFSBD

Le FLUOR, votre allié anti-caries !

À savoir

Doit-on avoir peur du fluor dans les dentifrices ?

Il est essentiel d'utiliser un dentifrice fluoré pour prévenir les caries. En s'incorporant dans l'émail, le fluor le rend plus résistant aux attaques acides lors de chaque prise alimentaire. Les études scientifiques récentes ont également apporté la preuve de la capacité du fluor à stopper la progression de la maladie carieuse. Qu'en est-il des risques de surdose, et de la nocivité du fluor? Du point de vue de la réglementation, les ions fluorures sont limités dans les cosmétiques à la dose de 0,15 % (1500 ppm). Les risques d'intoxication chroniques sont faibles, ils sont essentiellement dus à un mésusage (ingestion de forte quantité de dentifrice ou dans des situations psychiatriques particulières). Le fluor est un allié précieux pour la santé de vos dents, des années d'expérience attestent qu'il est l'actif anti-carie le plus efficace.

Pour aller plus loin

Le Fluor est un oligo-élément, naturellement présent en quantité variable dans certaines eaux minérales et de consommation courante, à l'état de trace dans certains aliments.
Il entre dans la composition des dentifrices car il renforce l'émail et prévient les caries.
Le fluor ou plutôt les fluorures dentaires ont une efficacité préventive reconnue contre la carie dentaire.
Les fluorures diminuent les effets de la déminéralisation de l'émail qui intervient lors des attaques acides sur la dent, et favorisent la reminéralisation de l'émail. Les attaques acides sont dues à l'activité bactérienne activée par l'alimentation et en particulier les sucres.
Le fluor a également des propriétés antibactériennes.
Dans la composition des dentifrices, on retrouve le fluorure de sodium, le fluorure de potassium ou encore le fluorure d'amine. Le dosage doit être adapté à l'âge de l'utilisateur.
Le fluor appliqué à haute concentration sur de l'émail présentant des caries naissantes peut traiter ces lésions et inverser le processus de déminéralisation.
L'efficacité préventive et l'innocuité des produits fluorés sont largement validées par les études scientifiques.
Les diverses recherches et études réalisées ont montré que le taux de fluorures recommandé pour la prévention de la carie dentaire n'avait aucun effet indésirable sur la santé humaine en général.
Aujourd'hui la recommandation est d'utiliser le fluor dans le dentifrice, selon nos recommandations, et ne pas rincer la bouche à l'eau après le brossage mais se contenter de cracher, et de compléter éventuellement par un rinçage avec un bain de bouche fluoré.

maBouchemaSanté
ufsbd

À retenir

Les recommandations de l'UFSBD en matière de fluor dans les dentifrices

Informations mises à jour le 24 septembre 2026