

Prévention

FLUOR, LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS

Laurence Guidicelli

La santé bucco-dentaire des Français s'améliore.

Si le fluor reste la méthode la plus efficace pour prévenir la carie, le moment est venu d'affiner son utilisation.

Quelles quantités de fluor absorber ? Sous quelle forme ? Existe-t-il des contre-indications ? Voici les toutes dernières recommandations.

C'est un fait. Fluor et santé dentaire sont désormais indissociables. Depuis plus de 50 ans, ce minéral présent dans la nature joue un rôle essentiel dans la protection de nos dents. Entre 0 et 10 ans, il se fixe dans l'émail des germes dentaires pour en renforcer la structure et la protéger des acides fabriqués par les bactéries. Toute la vie, le fluor favorise la reminéralisation de la surface des dents et ralentit la formation de la plaque dentaire en limitant la reproduction des microbes. Appliqué localement ou par voie orale, il aide aussi à prévenir l'hypersensibilité dentinaire et peut même, dans certains cas, stopper les lésions carieuses débutantes. Par son action, le fluor a ainsi permis une réduction de l'incidence de la carie de 40 % ! Un résultat obtenu en grande partie grâce à l'utilisation des nombreux dentifrices fluorés disponibles sur le marché.

Eaux, sels fluorés, thé... des sources de fluor méconnues

Mais cet élément nutritif indispensable à la formation de dents saines se présente aussi sous d'autres formes. Les eaux embouteillées ou du robinet en sont une source non négligeable, même si les concentrations varient selon la provenance de l'eau. Les sels de table fluorés, introduits en France par l'UFSBD, encore méconnus des familles, assurent quant à eux une prévention simple et adaptable à chacun. Le fluor existe aussi à l'état de trace dans la plupart des aliments, mais souvent en quantité insuffisante pour répondre aux besoins quotidiens de prévention de la carie. Citons toutefois les épinards, le poisson, et surtout le thé dont la consommation peut s'avérer efficace. Les bains de bouche et chewing gums fluorés sont également des moyens préventifs reconnus. Pour renforcer l'émail des dents temporaires, et donc vulnérables, le chirurgien-dentiste appliquera si nécessaire, lors de la visite de contrôle au cabinet dentaire, un gel topique au fluor. Enfin, pour les enfants présentant un risque carieux élevé, des suppléments fluorés pourront être prescrits sous forme de comprimés ou de gouttes dosés de manière précise selon les âges.

Enfants : l'importance d'un bilan fluor

Car, absorbé en trop grande quantité dans la petite enfance, le fluor cause la fluorose dentaire qui se manifeste par des taches blanches (ou brunâtres dans les cas plus graves). Rassurez-vous. La fluorose ne met pas la santé en danger. C'est un problème esthétique. Mais, pour l'éviter, il est important d'établir avec votre chirurgien-dentiste un bilan total de la consommation quotidienne de fluor de votre enfant. Ceci, afin d'empêcher tout surdosage. Informez-vous auprès de votre municipalité - ou de votre praticien - pour connaître la concentration exacte de fluor dans votre eau du robinet. Si elle est particulièrement fluorée (> 0,7 mg/l), évitez dans un premier temps les autres sources d'absorption par ingestion. En France, la plupart des eaux contiennent moins de 0,3 mg/l de fluor. Pour les eaux en bouteille, consultez les étiquettes ou, là encore, renseignez-vous auprès de votre dentiste. Surveillez aussi la quantité de dentifrice fluoré qu'utilise votre enfant. La grosseur d'un pois suffit largement à assurer la protection voulue. S'il a moins de 6 ans, apprenez-lui à cracher le dentifrice plutôt qu'à l'avaler après le brossage. Une fois toutes les sources de fluorures considérées et le risque carieux évalué, vous et votre dentiste déciderez ensemble si votre enfant a besoin de suppléments de fluor. Et n'oubliez pas, s'il s'adresse en priorité aux plus jeunes, le fluor protège efficacement les dents... à tous les âges de la vie !

**“Pour un dosage adéquat,
un bilan total de la
consommation quotidienne
de fluor doit être établi avec
votre chirurgien-dentiste”**



Les recommandations de l'UFSBD

- Le bilan fluor : Eaux de consommation, alimentation, sels fluorés, dentifrice... les sources de fluor sont multiples. Afin d'éviter un éventuel surdosage, demandez à votre dentiste d'établir le bilan total de l'absorption quotidienne de fluor de votre enfant. En fonction de son risque carieux, le praticien calculera le dosage adéquat et lui administrera ou non des suppléments fluorés (comprimés ou gouttes).
- Enfants : Avant 3 ans, les dentifrices fluorés ne sont pas recommandés. De 3 à 6 ans, utilisez un dentifrice faiblement fluoré et, dès 6 ans, passez au dentifrice familial.
- Femmes enceintes : L'utilisation prénatale de fluor médicamenteux lors des grossesses est inutile.
- Sels fluorés : Oui, si l'eau ne comporte pas plus de 0,3 mg/l de fluor.
- Gel fluoré : Le dentiste peut appliquer un gel fluoré pendant quelques minutes directement sur les dents de votre enfant pour en renforcer l'émail. Pour tout savoir sur cette technique, parlez-en avec votre praticien.
- Bains de bouche fluorés : A partir de 6 ans pour les enfants présentant un risque carieux élevé.