

## ▶ Docteur Rémy Ouazana

Chirurgien-dentiste Paris 16 ème

📍 73 Avenue Paul Doumer 75016 Paris

☎ Tel. : +33 1 45 04 53 34

🌐 [dr-remy-ouazana.chirurgiens-dentistes.fr](http://dr-remy-ouazana.chirurgiens-dentistes.fr)

# Le fluor, quelles recommandations ?

**L'utilisation du fluor reste la méthode la plus efficace pour prévenir les caries et préserver la santé bucco-dentaire.**

## LE FLUOR, UN ÉLÉMENT MAJEUR

Le fluor fait partie de la santé dentaire en jouant un rôle essentiel dans la protection des dents.

Cet oligo-élément se fixe au niveau de l'émail pendant la formation des germes dentaires, entre 0 et 12 ans.

Après l'éruption dentaire, le fluor, administré par voie locale (dentifrice, gel ou bain de bouche), renforce l'émail en favorisant sa minéralisation et en diminuant la quantité de plaque dentaire.



## ATTENTION AU SURDOSAGE !

> Comme tout produit actif, le concept de dose doit rester présent : un excès de fluor, toute origine confondue (ingestion de dentifrice chez l'enfant, eau du robinet, eau en bouteille, gouttes ou comprimés) est nuisible comme n'importe quelle autre prise excessive de médicaments.

> Un surdosage en fluor peut provoquer une fluorose qui se manifeste par l'apparition de taches blanches sur les dents.

## LA DOSE DE FLUOR DANS LA COMPOSITION DE L'EAU

> Pour l'eau du robinet, regardez si cela est noté sur votre facture d'eau ou renseignez-vous auprès de votre municipalité.

> Pour l'eau embouteillée, vérifiez si la teneur en fluor est indiquée sur l'étiquette.

## RECOMMANDATIONS

La mesure la plus efficace pour la prévention des lésions carieuses est un brossage des dents avec un dentifrice fluoré ayant une teneur en fluor adaptée à l'âge.

> Seuls les enfants à risque carieux élevé doivent bénéficier d'une supplémentation médicamenteuse en fluor par voie orale dès l'âge de 6 mois.

> Votre chirurgien-dentiste peut vous prescrire des traitements fluorés spécifiques selon vos besoins et le risque que vous avez de développer des caries.

## À SAVOIR

**Chez la femme enceinte, la supplémentation en fluor pendant la grossesse n'apporte aucun bénéfice à l'enfant pour sa dentition temporaire et définitive.**

L'utilisation de fluor n'est qu'un aspect de la prévention de la carie dentaire. Un brossage soigneux, une alimentation équilibrée et des visites régulières au cabinet dentaire sont indispensables à une bonne santé bucco-dentaire.