

FLUOR



Le brossage des dents **2x/jour** avec un dentifrice fluoré est le geste le plus efficace pour la prévention des caries dentaires.

Le fluor agit de manière locale, directement sur l'émail, en le renforçant.

Le tout est de connaître pour chaque âge le **bon dosage** de fluor et la **bonne quantité** de dentifrice à utiliser.

Il est important de commencer ce brossage dès l'apparition des premières dents.

Certains dentifrices solides, faits maison ou « bio » ne contiennent pas ou peu de fluor. Ils ne renforcent donc pas l'émail et sont parfois plus abrasifs.

Age	Concentration en fluor	Quantité
De 0 à 2 ans	1000 ppm	Taille d'un grain de riz (0,125g)



Age	Concentration en fluor	Quantité
De 2 à 6 ans	1000 ppm*	Taille d'un petit pois (0,25g)



* Il est néanmoins recommandé, chez les enfants de 2 à 6 ans présentant un risque carieux élevé, d'augmenter la dose à 1450 ppm, selon l'avis du dentiste.

Age	Concentration en fluor	Quantité
Plus de 6 ans et adultes	1450 ppm	Longueur de la tête de brosse à dents (0,5g à 1g)



Source: avis du Conseil Supérieur de La Santé - septembre 2021

Un apport supplémentaire de fluor n'est pas nécessaire sauf dans certains cas sur prescription du dentiste.