

C) Pour intensifier ces mesures de base de prévention de la carie (dès l'âge de 6 ans) :

Il existe des bains de bouche fluorés, qui peuvent être utilisés tous les jours ou des gelées fluorées, recommandées une fois par semaine. A employer le soir, après le brossage.
Il existe également des produits fluorés hautement concentrés qui peuvent être appliqués au cabinet dentaire (solutions, vernis, gelées).

«Un dernier conseil»

L'apport en fluor est capital pour la prévention de la carie dentaire. Une bonne hygiène buccale ainsi qu'une alimentation équilibrée, en évitant les sucres entre les repas, contribuent aussi à la santé de vos dents.

“ Informez-vous auprès de votre médecin dentiste ou visitez le site www.sso.ch ”

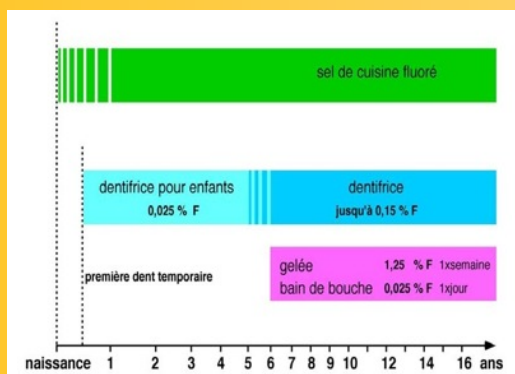
Société Suisse de médecine dentaire préventive et restauratrice (SSPR)
Société Suisse d'Odonto-stomatologie (SSO)

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia

SSO



Le Fluor
– protège les dents



Pour une utilisation optimale des différents produits fluorés dans la prévention de la carie.

Tout ce que vous vouliez savoir sur le fluor

Au cours des dernières années, une diminution importante de la carie dentaire a été observée dans la population en Suisse et dans de nombreux pays industrialisés. Cette amélioration est due à l'utilisation très large du fluor (fluorures).

Comment se forment les caries?

Les bactéries qui se trouvent normalement dans la bouche peuvent, dans certaines conditions, se déposer à la surface de la dent et former ce que l'on appelle la «plaque dentaire». Les bactéries de la plaque ont la capacité d'utiliser le sucre contenu dans l'alimentation et de le transformer très rapidement en acides. Ces acides vont attaquer (déminéraliser) l'émail. Si cela se répète souvent, l'émail de la dent va céder et une cavité, la carie, va apparaître. Pour prévenir la carie, vous pouvez intervenir sur la plaque (brossage), sur l'alimentation (sucrées!), et directement sur l'émail, grâce précisément aux fluorures.

Comment agit le fluor?

C'est essentiellement par sa présence en bouche que le fluor permet de prévenir la carie. Au contact de la dent, le fluor:

- ralentit le phénomène de déminéralisation (décalcification),
- participe à la réparation (reminéralisation) de la dent, lors d'une carie initiale, en se déposant à la surface de l'émail,
- augmente la résistance de l'émail de la dent face aux acides des bactéries.

Où trouve-t-on le fluor?

Le fluor se trouve en très petites quantités dans l'eau potable et pratiquement dans tous les aliments. Ces quantités sont en général trop faibles pour jouer un rôle dans la prévention de la carie. Cependant, certaines eaux minérales et les feuilles de thé sont riches en fluor. Il est alors déconseillé de les utiliser pour la préparation des biberons ou comme boissons chez les enfants en bas âge ; dans ce cas, il vaut mieux utiliser l'eau du robinet. Un apport régulier en fluor peut être assuré par les dentifrices fluorés et par le sel fluoré (paquet à bande verte, 250 mg/kg). Ils permettent d'apporter du fluor au contact des dents plusieurs fois par jour. Si l'on veut élargir les mesures de prévention, il existe des produits fluorés pouvant être utilisés à domicile (bains de bouche, gelées) ou appliqués en cabinet dentaire (solutions, gelées, vernis), selon les besoins de chacun.

Comment utiliser au mieux le fluor pour se protéger des caries ?

A) Utiliser uniquement du sel fluoré, à table comme à la cuisine.

- Pour les enfants en bas âge, après apparition des dents temporaires, vous pouvez commencer à utiliser du sel fluoré dans l'alimentation.
- Si vous devez limiter votre consommation de sel, votre médecin dentiste pourra vous proposer des alternatives.

B) Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré :

Enfants

- Dès l'éruption de la première dent, habituez l'enfant aux mesures d'hygiène buccale. Au début, laissez-le jouer avec la brosse à dent, il voudra certainement vous imiter. Procédez vous-même à un brossage soigneux une fois par jour (le soir).
- Après 3 ans, augmentez la fréquence des brossages à 2 fois par jour.
- Jusqu'à 6 ans, utilisez un dentifrice fluoré «pour enfant» (0,025% F-). Pour les enfants en bas âge, n'appliquez qu'une petite quantité de dentifrice sur la brosse, de la taille d'un petit pois. Le brossage des dents devrait être supervisé par un adulte.
- Dès l'âge de 6 ans, utilisez un dentifrice fluoré «normal» (0,10-0,15% F-).

Adultes

Brossez-vous les dents avec un dentifrice fluoré, si possible après chaque repas, mais au minimum deux fois par jour, et en tous cas le soir, juste avant le coucher.

Important

Pour optimiser l'efficacité du dentifrice, ne rincez pas après le brossage ou n'employez qu'une très petite quantité d'eau.



Le fluor protège l'émail contre la carie.



Utilisez du sel fluoré pour la cuisine.



Il existe des dentifrices fluorés pour enfants et pour adultes.