

QUEL DENTIFRICE FLUORÉ CHOISIR ?

■ Ce qu'il doit contenir

Un ou plusieurs fluorures

90% des dentifrices en contiennent car les fluorures sont des minéraux reconnus pour être les meilleurs des agents anti-caries. Ils diminuent les effets de la déminéralisation et favorisent la reminéralisation de l'émail lors des attaques acides sur la dent. Le fluor a également des propriétés antibactériennes. Dans les formules des dentifrices, les plus fréquents sont le fluorure de sodium et le fluorure de potassium. Le dosage doit être adapté à l'âge de l'utilisateur.

- Avant l'éruption de la première dent définitive (environ 6 ans), le dentifrice fluoré doit être l'unique moyen d'apport en fluorures et son dosage en fluor doit être inférieur ou égal à 500 ppm,
- Après l'éruption, le dosage en fluor recommandé est de 1000 à 1500 ppm.

L'utilisation du dentifrice fluoré doit se faire sur une brosse à dent sèche pour maintenir ses propriétés sur la surface dentaire.

Des anti-septiques

Ils peuvent jouer un effet anti-inflammatoire sur le tissu gingival et la gencive et une action anti-bactérienne afin de limiter la multiplication des bactéries donc la formation de la plaque.

Un tensioactif

Agent moussant et détergeant, le lauryl sulfate de sodium facilite le décollement de la plaque dentaire, ce dépôt très adhérent, collant donc propice au développement des micro-organismes et qui peut en 36 heures se transformer en tartre.

Des humectants

Les polyols comme le sorbitol et le glycérol sont capables de fixer les molécules d'eau et donc de conserver la pâte ou le gel dentifrice assez fluide sans qu'il ne sèche au contact de l'air.

Des agents épaississants

Principalement des extraits de plantes, des alginates ou de la cellulose pour donner de la consistance et de l'onctuosité à la texture gel ou pâte.

Un édulcorant, la saccharine ou son sel de sodium.

Un conservateur, possédant des propriétés anti-bactériennes. L'acide benzoïque est la plus couramment employée.

■ Ce qu'il faut surveiller

Les agents polissants

Présents dans tous les dentifrices, ils ont pour mission de polir la surface de la dent afin d'aider à l'élimination de la plaque bactérienne et des colorations. Il s'agit principalement de silice ou de bicarbonate de sodium présents en concentrations plus élevées dans les dentifrices blanchissant. Plus la taille des particules polissantes est grande plus l'action est abrasive et peut endommager l'émail. Il convient donc de demander conseil à son dentiste en particulier si l'on souffre d'une hypersensibilité dentaire.

Les arômes et les colorants

Comme dans la plupart des cosmétiques et des produits d'hygiène ceux sont des ingrédients susceptibles de provoquer des allergies ou des intolérances. Souvent d'origine naturelle, les premiers servent à donner du goût et jouent un rôle dans la stimulation salivaire. L'huile essentielle de menthe est appréciée pour son côté rafraîchissant. Naturels ou de synthèse, les colorants donnent au dentifrice sa couleur bleu, verte, rouge ou rose.

Le point du spécialiste

Une parfaite hygiène bucco-dentaire passe par 4 éléments clés :

1. Le brossage, 2 fois par jour pendant 2 minutes, à l'aide d'une brosse à dent souple va éliminer mécaniquement la plaque bactérienne.
2. Le dentifrice au fluor renforce l'émail et le rend moins sensible aux attaques acides. Il n'est pas nécessaire de rincer le dentifrice, au contraire en laissant un léger film sur les dents le fluor va encore mieux agir.
3. L'utilisation du fil interdentaire ou des brossettes, va permettre de compléter l'action de la brosse à dents dans les zones inaccessibles.
4. Le bain de bouche à usage quotidien au fluor peut s'utiliser après chaque brossage car il permet de limiter la reformation de la plaque bactérienne jusqu'au prochain brossage des dents.

>>> L'AUTRE FICHE À LIRE ET LIÉE À CE SUJET
• Fiche fluor