

Le fluor, démêlons le **VRAI** du **FAUX** !

Le fluor est un outil essentiel dans la lutte contre la carie dentaire. Cependant il suscite parfois des interrogations quant à ses éventuels effets néfastes sur la santé.

Mais alors, information ou désinformation ?

Ce VRAI/FAUX permet de rétablir les faits en présentant les connaissances scientifiques disponibles sur des questions fréquemment posées.



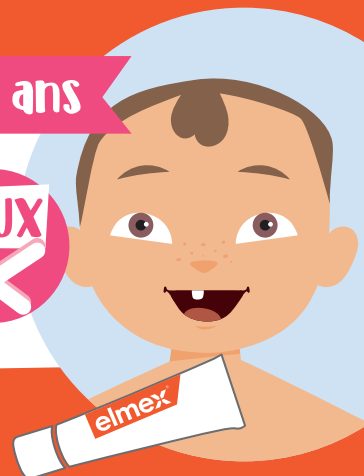
Le fluor permet d'éviter les caries



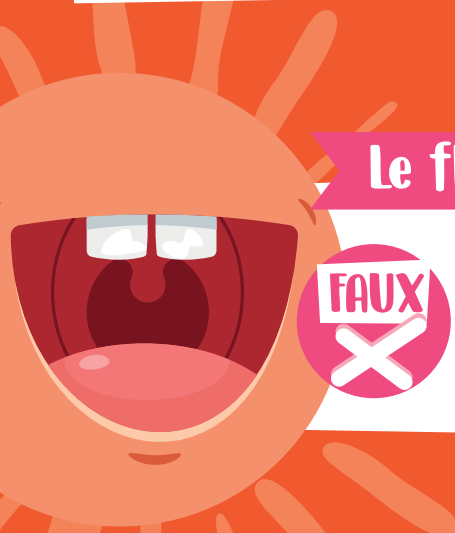
La carie est une destruction de l'émail puis de la dentine des dents avec formation d'une cavité. Elle est causée par les bactéries présentes naturellement dans la bouche et favorisée par la consommation de sucres et certains comportements. **Le fluor agit à la fois sur les bactéries, mais surtout sur l'email des dents qu'il renforce. Il favorise aussi la fixation du calcium sur les dents.** S'il est d'une grande aide pour lutter contre les caries dentaires, malheureusement, il ne permet pas de toutes les éviter. Son utilisation doit être associée à de bonnes pratiques d'hygiène et d'alimentation. Les études révèlent que **l'utilisation d'un dentifrice fluoré permet de réduire l'apparition des caries¹.**

Je n'utilise pas de dentifrice fluoré avant 2 ans

Les dentifrices fluorés peuvent être utilisés dès l'apparition de la première dent. Ils doivent être **choisis en fonction de l'âge de l'enfant.** Avant 2 ans il est recommandé de réaliser 2 brossages par jour, réalisés par un adulte, avec une trace de dentifrice à 1000 ppm de fluor appliqué dans la largeur de la brosse à dents.



Le fluor donne des taches sur les dents



Les taches de fluorose apparaissent uniquement lors de surdosage chez les enfants de moins de 6 ans.

Ces surdosages sont essentiellement liés à des comprimés fluorés ou des eaux de boisson très fluorées.

Je dois choisir un dentifrice adapté à l'âge de mon enfant

Il est important de choisir un dentifrice adapté à l'âge de votre enfant (teneur en fluor et abrasivité adaptée) **et à son risque carieux**. En fonction de l'âge indiqué sur le tube, la concentration en fluor doit correspondre aux recommandations de l'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) et du CEOP (Collège des Enseignants en Odontologie Pédiatrique) et par les directives européennes.

De plus, les dents de lait sont fragiles, car moins minéralisées que les dents définitives et les dentifrices pour adultes, trop abrasifs, peuvent entraîner une usure exagérée des tissus dentaires.

Votre chirurgien-dentiste pourra vous aider à le choisir et à le doser correctement en suivant ces recommandations :



**Brossage des dents
2x/jour**



**Recracher l'excès de
dentifrice sans rincer**



**Brossage réalisé par un adulte jusqu'à 5 ans
et supervisé par un adulte jusqu'à 7 - 8 ans**

u f s b d

	6 mois - 2 ans	2 - 3 ans	3 - 6 ans	à partir de 6 ans et jusqu'à l'âge adulte
Risque carieux faible	Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents		Petit pois de den- tifrice 1000 ppm	Dentifrice 1000 - 1450 ppm
Risque carieux élevé	Trace de dentifrice 1000 ppm dans la largeur de la brosse à dents	Petit pois de den- tifrice 1000 ppm	Petit pois de den- tifrice 1450 ppm	Jusqu'à 10 ans : dentifrice ≈ 1450 ppm De 10 à 16 ans : dentifrice ≈ 2500 ppm Au-delà de 16 ans : dentifrice ≈ 5000 ppm



Le fluor est un perturbateur endocrinien

FAUX

C'est encore incertain ! D'après la définition de l'OMS, un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de substances, qui altère les fonctions du système endocrinien. Les perturbateurs endocriniens sont encore méconnus. En 2020 le fluorure de sodium, un type de fluor couramment retrouvé dans les dentifrices, est apparu sur une liste de 906 substances nécessitant des études plus approfondies. L'ANSES* l'a classé parmi les 16 substances prioritaires du fait du nombre important de données préexistantes et de sa large utilisation.

En l'état actuel des connaissances il n'y a aucune preuve d'un impact du fluor sur le système endocrinien et donc aucune contre-indication à l'utilisation du dentifrice fluoré.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Je dois brosser les dents de mon enfant avec un dentifrice fluoré

Le fluor permet de **lutter efficacement contre la carie dentaire**.

Des apports réguliers, directement sur les dents, c'est-à-dire topiques, renforcent l'email. Si le dentifrice est adapté à l'âge de l'enfant et que les doses consommées ne sont pas excessives le dentifrice fluoré comporte de nombreux bénéfices. **C'est aujourd'hui le meilleur outil de prévention à domicile.**



Le fluor présent dans le sel est suffisant pour combler les besoins en fluorures de mon enfant

Le sel fluoré permet un apport régulier à la fois topique et systémique de fluor, bien que peu d'études évaluent son impact sur la carie dentaire, c'est un outil de prévention. **Mais la consommation de sel fluoré ne peut se substituer à l'utilisation d'un dentifrice fluoré, c'est un complément.**



Mon enfant peut utiliser un bain de bouche fluoré



Les bains de bouches fluorés peuvent être **utilisés au domicile, à distance des heures de brossage pour plus d'efficacité, sous la surveillance des parents.** Le risque d'ingestion étant élevé, ils sont **déconseillés aux enfants avant 6 ans.** Ils sont un complément essentiel **pour les patients avec un traitement orthodontique**, rendant le brossage difficile, ou **pour les patients souffrant d'hyposalie** (manque de salive).

Le chirurgien-dentiste peut me proposer de poser un vernis fluoré sur les dents de mon enfant

Les vernis fluorés sont hautement concentrés en fluor, ils sont applicables sans risque sur les dents des enfants dès l'âge de 1 an et ce 2 à 4 fois par an en fonction du risque carieux. D'après des études récentes, ils permettraient une **réduction de la fréquence des caries de 43% sur les dents permanentes et de 37% sur les dents temporaires.** C'est donc un **outil très intéressant pour prévenir les caries chez les enfants**².

L'application de vernis fluorés est remboursée chez les 3-24 ans en cas de risque carieux élevé.



Le fluor est dangereux pour le cerveau de mon enfant



De nombreuses études ont cherché à mettre en relation une baisse du QI des enfants et la consommation de fluor. Ces études, pour la majorité, n'y sont pas parvenues et les rares études concluant à une baisse du QI (de quelques points) étaient biaisées et ne sont pas applicables à la consommation française, les doses reçues par le groupe « témoin, peu de fluor » étant supérieures ou égales aux doses maximales recommandées en France.

La période où le cerveau est le plus à risque se situe dans les 6 premiers mois. Ainsi par mesure de précaution et pour éviter toute exposition excessive chez les jeunes, il est conseillé d'**utiliser une eau de boisson adaptée aux nourrissons, pauvre en fluor.** Les enfants de cet âge n'ayant pas de dents, **aucun dentifrice n'est nécessaire.**

Au-delà de cet âge, il est conseillé de respecter les recommandations de 0,05 mg/j par kg de poids corporel, tous apports confondus, sans dépasser 1 mg/j. **Dans l'état actuel des connaissances, à ces concentrations, le fluor ne comporte aucun risque pour le cerveau des enfants.**



Mon médecin doit donner à mon enfant des gouttes de fluor

Aujourd'hui, la prescription de fluor, en gouttes ou en comprimé, est indiquée uniquement pour certains enfants.

Il peut, par exemple, être prescrit pour des enfants de plus de 6 mois avec un risque carieux élevé ou en situation de handicap et ce, après un bilan des apports fluorés.

De manière générale, on préférera les apports directement sur la dent (apports topiques), via un dentifrice ou un vernis dès la première dent.

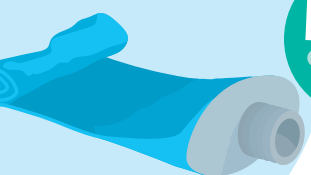


Il est important de bien vider son tube de dentifrice



Il est essentiel de vider totalement le tube de dentifrice pour **éviter le gaspillage et réduire nos déchets**. Une fois vide, depuis le 1^{er} janvier 2023 et la couverture nationale de l'extension des consignes de tri, tous les tubes de dentifrice, qu'ils soient en plastique ou en polymatériaux, doivent être **jetés dans le bac de tri, généralement jaune**. De plus en plus de tubes de dentifrice en plastique recyclable sont commercialisés depuis que les grands acteurs du marché ont annoncé en 2021 leur conversion à cette technologie*.

* le premier tube de dentifrice en PEHD monomatériaux recyclable a été lancé en 2019 par Colgate-Palmolive.



Le fluor n'est pas écologique

Le fluor peut être considéré comme un déchet dangereux pour l'environnement **quand il est présent à des concentrations élevées et qu'il est rejeté de manière inappropriée dans la nature**. En France, des réglementations strictes sont en place quant à son élimination et au traitement des eaux usées. De plus, **le fluor à usage dentaire ne constitue qu'une infime portion des fluorures utilisés en France tous secteurs confondus et aucune étude n'évalue son impact écologique**. Enfin, du fait de leur efficacité pour prévenir les caries, les fluorures permettent de réduire considérablement l'impact écologique des soins dentaires.



Plaquette « **Le fluor, démêlons le VRAI du FAUX !** » réalisée dans le cadre de la thèse de doctorat en chirurgie dentaire du Docteur Ninon DUYCK, sous la direction du Docteur Thomas TRENTESAUX, MCU-PH Odontologie pédiatrique, UFR3S-Odontologie, Université de Lille / Vice-président de la Société Française d'Odontologie Pédiatrique (SFOP).

1. Marinho et al. Fluoride toothpastes for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev 2003;(1): CD002278 • 2. Marinho VC, Worthington HV, Walsh T, Clarkson JE. Fluoride varnishes for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jul 11;2013(7):CD002279. doi: 10.1002/14651858.CD002279.pub2. PMID: 23846772; PMCID: PMC10758998.



Avec le soutien institutionnel

elmex

Accéder à la brochure digitale téléchargeable et à la thèse qui en est à l'origine :

