

Informations au sujet:

Le Fluor protège les dents

*Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association*

SSO



Tout ce vous devriez savoir sur les fluorures

L'usage très répandu des fluorures est la principale raison du recul de la carie que l'on a observé en Suisse et dans le monde entier dans de nombreux pays industrialisés au cours de ces dernières décennies.

D'où vient la carie?

La cavité buccale contient naturellement des bactéries, qui adhèrent à la surface des dents, s'y multiplient rapidement et y forment une couche adhésive: la plaque dentaire. Les bactéries de la plaque peuvent rapidement transformer en acides les sucres contenus dans les résidus d'aliments en acides. Ceux-ci, à leur tour, s'attaquent à l'émail des dents et le décalcifient. Si cela se



Les fluorures peuvent stopper une carie initiale.

répète trop souvent, l'émail est détruit et une cavité se forme dans la dent: c'est la carie. Pour l'éviter, il importe de pratiquer régulièrement une bonne hygiène buccale avec des produits fluorés, en plus d'une alimentation ménageant les dents.

Comment les fluorures agissent-ils?

Dans la bouche les fluorures ont une action directe sur l'émail dentaire:

- a) ils renforcent la résistance de l'émail aux acides,
- b) ils ralentissent la décalcification de l'émail;
- c) ils favorisent la reminéralisation de l'émail décalcifié à partir des composants salivaires: une carie débutante peut ainsi être stoppée, voire même réparée.



Plus de 90% des dentifrices vendus en Suisse contiennent des fluorures.

Où trouve-t-on des fluorures?

L'eau potable et les aliments contiennent naturellement de faibles quantités de fluorures. Mais les concentrations sont généralement si faibles qu'il ne peut y avoir d'effets de prévention de la carie.

En Suisse et depuis 1983, le sel de cuisine iodé et fluoré est disponible pour la prévention de la carie (JuraSel en paquet à bande verte contenant 0,025% de fluorures).

L'usage quotidien de dentifrices fluorés compte également dans la prévention de base de la carie.



Sel de cuisine iodé et fluoré

Voici comment tirer le meilleur parti des fluorures pour se prévenir de la carie:

A) Utilisation exclusive de sel fluoré à la cuisine et à table

- une fois que la plupart des dents de lait auront percé, l'enfant mange déjà comme les adultes et profite ainsi de l'effet préventif du sel fluoré,
- si vous devez modérer votre consommation de sel, votre médecin-dentiste pourra vous suggérer des alternatives efficaces.

B) Brossage des dents avec un dentifrice fluoré

Enfant

- Utiliser un dentifrice fluoré à 0,05% dès l'éruption des premières dents de lait. Dès la percée de la première molaire définitive (à partir de six ans au plus tard), utiliser un dentifrice «junior» ou «adulte» contenant jusqu'à 0,15% de fluorures.
- Habituez votre enfant à la brosse à dents dès ses premières dents de lait. Les tout petits aiment jouer avec la brosse à dents, mais ils ne sont pas capables de se brosser efficacement les dents. C'est pourquoi il faut que les parents procèdent à un brossage complet une fois par jour, de préférence le

soir. Pour ce faire, il suffira de déposer sur la brosse à dents du dentifrice fluoré pour enfants de la grandeur d'un «petit pois».

- Dès l'âge de deux ans, le brossage des dents se fera deux fois par jour avec un dentifrice pour enfants.

Adulte

Le mieux est de vous brosser les dents après chaque repas (élimination des résidus alimentaires) à l'aide d'un dentifrice fluoré, mais au moins deux fois par jour. Le brossage doit être particulièrement minutieux au moins une fois par jour, pour assurer l'élimination de la plaque dentaire.

Important pour les enfants et pour les adultes

Après le brossage des dents: crachez, mais sans vous rincer à l'eau. L'effet de la pâte dentifrice en sera encore amélioré.

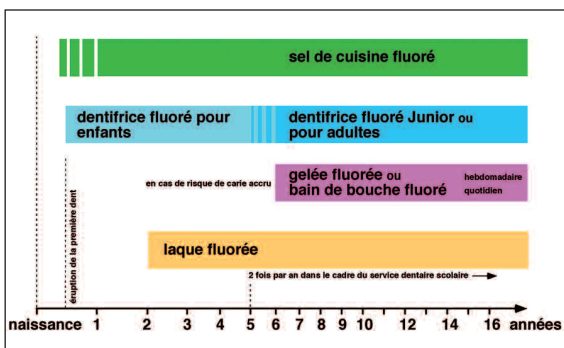
C) En complément des mesures de base A et B:

À partir de six ans et en présence d'un risque aggravé de carie: brossage hebdomadaire des dents avec une gelée fluorée (teneur en fluorures près de dix fois supérieure à celle d'un dentifrice pour adultes) ou bain de bouche quotidien avec une solution fluorée.

Ce que peut faire le médecin-dentiste

Les médecins-dentistes disposent de produits spécifiques à haute teneur en fluorures. Pour la protection contre la carie, les laques fluorées sont très efficaces; elles sont appliquées sur les zones particulièrement exposées au risque carieux, par exemple sur les molaires définitives qui viennent de percer. Elles peuvent également arrêter le développement de caries au stade initial. C'est pourquoi l'application deux fois par année de laque fluorée est recommandée pour les écoliers; cela se pratique généralement dans le cadre des soins dentaires scolaires.

Si vous utilisez toujours du sel fluoré et un dentifrice fluoré tous les jours, vous aurez déjà fait l'essentiel pour vous protéger efficacement contre la carie.



Protection optimale contre la carie grâce aux fluorures.

La fluoruration optimale de vos dents ne vous dispense toutefois pas du brossage approfondi de vos dents et du respect d'une alimentation saine qui ménage votre dentition. Évitez les collations sucrées entre les repas, limitez votre consommation de sucres: ce sont les meilleures habitudes de prévention.

Pour en savoir plus:

www.sso.ch

Pour commander

SSO-Shop, Postgasse 19, case postale,
3000 Berne 8

Télécopie 031 310 20 82, info@sso.ch