

Le fluor et le dentifrice



01 / COMPRENDRE

Dans le dentifrice, les fluorures, souvent appelés « fluor », aident l'émail à résister aux attaques acides et favorisent sa reminéralisation. La concentration et la quantité utilisées doivent être adaptées à l'âge et, si nécessaire, au risque carieux.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Lire l'étiquette	Repérer la concentration en ppm : un nombre plus élevé ne signifie pas un meilleur choix pour tout le monde.
Accompagner l'enfant	Réaliser ou superviser le brossage selon ses capacités, jusqu'à environ 8 ans. Éviter l'ingestion et garder le tube hors de portée des petits.
Demander avant d'ajouter	Les suppléments ou dentifrices à forte concentration relèvent d'un conseil personnalisé ; ne pas les ajouter au hasard.

LES REPÈRES SELON L'ÂGE

Avant 3 ans : une trace (grain de riz), 1 000 ppm. De 3 à 6 ans : un petit pois, 1 000 ppm. À partir de 6 ans : le repère courant est 1 450 ppm. Le chirurgien-dentiste peut adapter selon le risque carieux.

À retenir : Ces repères usuels ne remplacent pas une adaptation par le chirurgien-dentiste, notamment en cas de caries fréquentes. Le dentifrice ne remplace ni le brossage ni une alimentation adaptée.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

En famille, cherchez ensemble le nombre de ppm sur les tubes. Vérifiez à qui chaque tube est destiné et montrez la quantité adaptée à l'enfant.

La question à partager : Vrai ou faux : remplir toute la brosse de dentifrice est nécessaire chez un jeune enfant.

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Faux. Une petite quantité adaptée à l'âge suffit ; l'adulte accompagne le geste.

Sources et compléments : SFOP / CEOP · Fluor en prévention primaire · Ordre des dentistes du Québec · Les fluorures
Lire la définition complète sur assurmeyer.fr · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

