

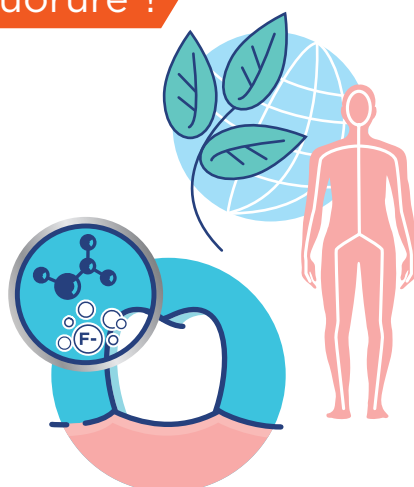
# Pourquoi mon dentifrice contient-il du fluorure ?

Si la Société suisse des médecins-dentistes SSO recommande l'utilisation de dentifrices fluorés, c'est pour une bonne raison !

## Qu'est-ce que le fluorure ?

Le fluorure se trouve à l'état naturel dans de nombreux minéraux. Le fluorure est présent dans la terre, l'eau, les plantes, l'air, mais aussi le corps humain.

Chez les êtres vivants, il se trouve principalement dans les dents et les os, dont il assure la solidité.



## Le fluorure est-il toxique ?

fluor



fluorure

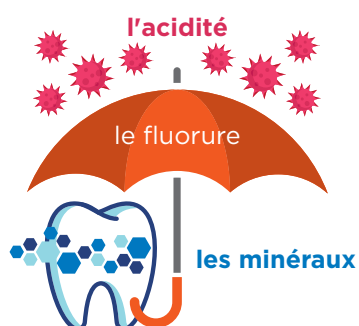


Il ne faut pas confondre le fluorure avec le fluor, qui est un gaz toxique. Le fluorure en quantité infimes lors du brossage des dents quotidien est totalement **inoffensif** pour la santé et même mieux toléré que le sel de table.

## Protéger efficacement nos dents

- ✓ Le fluorure **renforce la structure minérale** des dents et les rend plus résistantes.
- ✓ De plus, le fluorure forme une **couche protectrice** sur la surface des dents.

Les dents sont ainsi protégées des attaques acides et des caries.

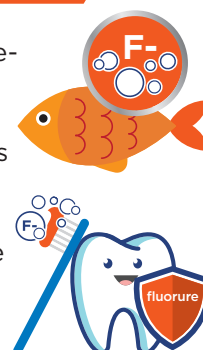


Depuis l'introduction du fluorure dans les soins dentaires, le nombre de caries en Suisse a considérablement reculé.\*

\* M. Steiner, G. Menghini, T. M. Marthaler, T. Imfeld, Schweiz Monatsschr. Zahnmed. Vol. 120, 12/2010, 1095.

## Ingestion de fluorure

Nous ingérons quotidiennement d'infimes quantités de fluorure **dans notre alimentation**. Se brosser les dents avec un **dentifrice fluoré** permet au fluorure d'agir localement, renforce les dents et offre une protection optimale contre les caries.



## Informations des parents

Chez les enfants, l'utilisation d'un dentifrice fluoré est essentielle pour durcir et renforcer l'émail des dents dès leur apparition. **Dès la première dent de lait**, il est conseillé d'utiliser un dentifrice pour enfants contenant 500 ppm de fluorure, dès l'éruption des dents définitives **(à partir d'env. 6 ans)** un dentifrice contenant jusqu'à 1500 ppm de fluorure.\*\*



\*\* Recommandations de la Société suisse des médecins-dentistes SSO. En cas de risque accru de carie, veuillez consulter votre dentiste et ajuster la concentration de fluorure en conséquence.

# Questions fréquentes

## Quelle est la différence entre le fluorure et le fluor ?

Il ne faut pas confondre le fluorure (comme le fluorure d'amines ou le fluorure de sodium) avec le fluor, qui est un gaz effectivement toxique. Assimiler le fluorure au fluor aurait aussi peu de sens que d'assimiler le sel de table au gaz chlorhydrique. Le chlore est, lui aussi, un gaz toxique, mais le sel de table utilisé (chlorure de sodium) est un sel indispensable. Comme l'écrit même à ce sujet l'Ordre fédéral des dentistes, (BZÄK), « Il est scientifiquement prouvé que le fluorure est près de 10 fois moins toxique que le sel de table ».\*

\* Ordre fédéral des dentistes, « L'utilisation d'un dentifrice fluoré est plus sûr et préserve efficacement des caries. » [www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/fluoride.pdf](http://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/fluoride.pdf)

## Pourquoi le fluorure est-il indispensable à la prévention des caries ?

La carie est causée par les bactéries de la plaque dentaire, qui transforment le sucre en acides. Ces acides attaquent la dent en la déminéralisant (perte de calcium et de phosphate). Ce processus est également appelé « déminéralisation ». Si la déminéralisation n'est pas stoppée ou enrayerée, les caries (trous dans la dent) se forment.

L'action du fluorure contre les caries est triple :

- 1.) **Favorise la reminéralisation** : en présence de fluorure, les minéraux sont plus facilement réactivés dans la dent en cas d'attaque carieuse.
- 2.) **Le fluorure protège contre la déminéralisation** : Le fluorure permet une meilleure fixation des minéraux dans l'émail dentaire, limitant ainsi la déminéralisation en cas d'attaque carieuse. Le fluorure forme également une couche supérieure de fluorure de calcium à la surface de la dent, qui protège l'émail dentaire des attaques acides. En même temps, cette couche protectrice agit comme un dépôt de fluorure et alimente la dent en fluorure de façon durable.
- 3.) Le fluorure (en particulier le fluorure d'amines) empêche la métabolisation des sucres par les bactéries, **réduisant ainsi l'acidité produite** et la déminéralisation des dents.

## Pourquoi l'application locale de fluorure en usage local par le dentifrice ou un vernis fluoré est-il plus efficace qu'un apport systématique de fluorure sous forme de comprimés ?

Pour protéger les caries efficacement et prévenir la déminéralisation, il est important que la salive contienne une certaine teneur en fluorure. La seule ingestion de fluorure dans les aliments ou sous forme de comprimés de fluorure ne suffit pas à entretenir cette teneur. C'est pourquoi le fluorure doit être utilisé en application locale dans la bouche, p. ex. par l'utilisation quotidienne d'un dentifrice fluoré.\*

Chez les enfants, les comprimés de fluorure peuvent renforcer de l'intérieur l'émail des dents qui poussent, mais n'offrent aucune protection supplémentaire par la reminéralisation, la formation d'une couche protectrice et la prévention de la métabolisation du sucre par les bactéries.\*\*

\* Zahnheilkunde | Management | Kultur, édition du 12 décembre 2019, p. 858 - 859, Le fluorure : indispensable à la prévention des caries, [www.zmk-aktuell.de/uploads/tx\\_spipdfarchive/ZMK\\_12-19\\_lowres.pdf](http://www.zmk-aktuell.de/uploads/tx_spipdfarchive/ZMK_12-19_lowres.pdf).

\*\* Point de vue de l'Association allemande d'odontologie, de stomatologie et d'orthodontie (DGZMK): [www.dgzmk.de/uploads/tx\\_szdgmkdokument/Empfehlungen\\_zur\\_Kariesprophylaxe\\_mit\\_Fluoriden.pdf](http://www.dgzmk.de/uploads/tx_szdgmkdokument/Empfehlungen_zur_Kariesprophylaxe_mit_Fluoriden.pdf)

## Combien de fluorure un dentifrice ordinaire contient-il ?

La plupart des fabricants suivent l'ordonnance sur les cosmétiques ainsi que les recommandations d'organismes professionnels telles que la Société suisse des médecins-dentistes →

→ SSO en ce qui concerne la concentration de fluorure dans les dentifrices. La plupart des dentifrices pour adulte contiennent ainsi 1400 ppm de fluorure. **L'abréviation « ppm » signifie « partie par million »**, autrement dit dans le cas présent, un gramme de dentifrice contient 1400 millionèmes de gramme, soit 1,4 mg de fluorure. Un tube de dentifrice de 75 ml contient ainsi au total env. 105 mg de fluorure. Une dose de dentifrice de 1 cm utilisée pour le brossage des dents (75 ml, 1400 ppm de fluorure) contient env. 0,7 mg de fluorure, et une noisette de dentifrice pour enfant (75 ml, 500 ppm de fluorure) contient env. 0,15 mg de fluorure.

## Combien de fluorure puis-je ingérer par jour sans crainte pour ma santé ?

Les quantités de fluorure ingérées par inadvertance lors du brossage des dents sont infimes et négligeables. Les premiers signes d'empoisonnement apparaissent au-delà du seuil probable de toxicité (PTD/Probable Toxic Dose), soit 5 mg de fluorure par kilo de poids corporel. Une personne pesant 60 kg devrait donc avaler 3 tubes de dentifrice fluoré ordinaire (75 ml, 1400 ppm de fluorure) dilué ou non. Pour un enfant de 5 ans d'env. 18 kg., cela correspond env. à 2,5 tubes (75 ml, 500 ppm de fluorure).\*

\* Reichl, F.-X.; Mohr, K.; Hein, L.; Hickel, R. (2014) Atlas de pharmacologie et de toxicologie pour praticiens dentaires 2ème édition, Editions Thième

## Existe-t-il un risque de surdosage, à cause du fluorure que nous ingérons déjà dans l'alimentation ?

Les niveaux de fluorure dans les aliments et l'eau potable sont très faibles en Suisse\*. Par exemple, la concentration de fluorure dans l'eau potable suisse est réglementée et clairement limitée par la législation fédérale.\*\*

La valeur de référence DACH pour un apport adéquat de fluorure, établie par la Société suisse de nutrition (SSN), se situe entre 3,1 et 3,8 mg par jour pour les adultes.\*\*\* Un surdosage est donc très peu probable, même si de petites quantités sont ingérées lors de l'utilisation quotidienne de dentifrices fluorés.

\* Société suisse des médecins-dentistes SSO, «Fluorures» <https://www.sso.ch/fr/patients/prophylaxie/fluorures/fluorures-plus.html>.

\*\* Ordonnance du DFI sur l'eau potable et l'eau des installations de baignade et de douche accessibles au public du 16 décembre 2016 (état au 1er mai 2018), art. 3 al. 2 en liaison avec l'annexe 2 (Exigences chimiques relatives à l'eau potable).

\*\*\* Les valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels, 2ème édition, 2015. <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>

## Qu'est-ce que la fluorose et comment se manifeste-t-elle ?

La fluorose est un défaut purement cosmétique qui se caractérise sous forme de modifications blanchâtres de l'émail dentaire (lignes ou taches). Celles-ci peuvent être causées par un surdosage systémique de fluorure de plus de 2 mg par jour pendant une période prolongée au cours du développement des dents\*. L'absorption systémique signifie que le fluorure est pris par voie orale, mangé ou avalé. Au lieu d'une forme systémique de supplémentation en fluorure (comprimés), on recommande un apport local de fluorures par l'utilisation quotidienne de dentifrices spéciaux pour enfants. Leur concentration en fluorure est adaptée aux besoins des enfants en fonction de leur âge, ce qui permet d'éviter les surdosages.

\* Schaffner, M.; Hotz, P.; Lussi, A. Fluorose. Swiss Dental Journal SSO, 125, 710-711, 2015.