

## Le FLUOR, Votre allié anti-caries !

---

 [mabouchemasante.fr/fiche\\_buccodentaire/fluor/](https://mabouchemasante.fr/fiche_buccodentaire/fluor/)



### À savoir

---

Le Fluor est un oligo-élément, naturellement présent en quantité variable dans certaines eaux minérales et de consommation courante, à l'état de trace dans certains aliments.

Il entre dans la composition des dentifrices car il renforce l'émail et prévient les caries.

### Pour aller plus loin

---

Le fluor ou plutôt les fluorures dentaires ont une efficacité préventive reconnue contre la **carie dentaire**.

Les fluorures diminuent les effets de la déminéralisation de l'émail qui intervient lors des attaques acides sur la dent, et favorisent la reminéralisation de l'émail. Les attaques acides sont dues à l'activité bactérienne activée par l'alimentation et en particulier les sucres.

Le fluor a également des propriétés antibactériennes.

Dans la composition des **dentifrices**, on retrouve le fluorure de sodium, le fluorure de potassium ou encore le fluorure d'amine. Le dosage doit être adapté à l'âge de l'utilisateur.

Le fluor appliqué à haute concentration sur de l'émail présentant des caries naissantes peut traiter ces lésions et inverser le processus de déminéralisation.

L'efficacité préventive et l'innocuité des produits fluorés sont largement validées par les études scientifiques.

Les diverses recherches et études réalisées ont montré que le taux de fluorures recommandé pour la prévention de la carie dentaire n'avait aucun effet indésirable sur la santé humaine en général.

Aujourd'hui la recommandation est d'utiliser le fluor dans le dentifrice, selon **nos recommandations**, et ne pas rincer la bouche à l'eau après le brossage mais se contenter de cracher, et de compléter éventuellement par un rinçage avec un bain de bouche fluoré.

## À retenir

---

### *Les recommandations de l'UFSBD en matière de fluor dans les dentifrices*

