



## Les fluorures

---

### Que sont les fluorures?

---

Les fluorures sont une composante naturelle de l'émail. Tout comme le calcium, le phosphore et les autres nutriments de l'eau et des aliments, ils constituent un élément essentiel à la formation des os et des dents.

---

### Quel est le mode d'action des fluorures?

---

Les fluorures topiques (de surface) agissent principalement après l'éruption de la dent. L'apport constant de fluorures en petite quantité, directement sur la dent tout au cours de sa vie, est bénéfique. Les fluorures aident principalement à prévenir la carie dentaire:

- En inhibant l'activité des bactéries du biofilm (plaque dentaire);
- En arrêtant le processus de déminéralisation (décalcification);
- En favorisant la reminéralisation de l'émail;
- En rendant l'émail moins soluble à l'acide;
- En arrêtant la progression de la carie.

Bien qu'ils confèrent plusieurs bénéfices, les fluorures topiques (de surface) ont aussi des limites. Ils occupent une part de la prévention et du contrôle quotidien de la carie, lequel doit aussi inclure le contrôle du biofilm (plaque dentaire) et des aliments cariogènes. Avant l'éruption de la première dent permanente, les fluorures ingérés (systémiques) auraient un effet variable de protection contre la carie mais pourraient causer la fluorose dentaire<sup>1-2</sup>.

---

### Le fluorure convient-il à tous?

---

Tous peuvent bénéficier des fluorures et voici quelques exemples de leur contribution à la santé dentaire :

- Prévention de la carie de la petite enfance des dents primaires.
- Minéralisation d'une nouvelle dent venant de faire son éruption, celle-ci étant plus vulnérable à la carie.
- Dans divers degrés de la carie :
  - reminéralisation des zones déminéralisées;



- arrêt de la progression des caries débutantes, actives ou récurrentes, etc.
- Prévention de la carie pendant le traitement d'orthodontie car les boîtiers retiennent le biofilm (plaque dentaire).
- Prévention de la carie des racines exposées lorsque des récessions gingivales sont présentes.
- Diminution de l'hypersensibilité car les fluorures contribuent à obturer les tubules de la dentine exposée.
- Prévention de la carie lorsqu'il y a diminution de la salive et de son effet autonettoyant (ex. : xérostomie occasionnée par un médicament ou une maladie, etc.)
- Prévention des caries de radiation, après les traitements de radiothérapie de la région de la tête et du cou.
- Contribution à la densité osseuse<sup>3</sup>.
- Etc.

---

## Quelles sont les sources de fluorures?

---

### Eau Potable

L'eau potable peut être fluorée naturellement ou grâce à la fluoration. La fluoration permet d'ajuster la concentration de fluorure au taux idéal. En juin 2004, le [Règlement fixant la concentration optimale en fluor pour prévenir la carie dentaire](#) entré en vigueur. La concentration optimale est depuis fixée à 0,7 milligramme par litre d'eau (0,7 ppm), permettant ainsi de bénéficier des fluorures et de limiter les risques de fluorose.

Au Québec, 3 % de la population bénéficie d'eau fluorée, comparativement à 40 % pour le Canada et à 70 % de la population américaine.

Pour en savoir davantage, visitez le site du [Ministère de la Santé et de Services sociaux](#).

### Eau de puits ou de source et eau embouteillée

La seule façon de connaître la teneur en fluorure de l'eau de puits ou de source, est de fournir un échantillon d'eau pour une analyse auprès d'un laboratoire spécialisé. Pour connaître la teneur exacte en fluorure de l'eau embouteillée, on doit consulter l'étiquette ou communiquer avec le fabricant.

### Dentifrice

La majorité des dentifrices sont fluorés et cette mention est clairement identifiée sur l'emballage. Dès l'éruption de la première dent, un soupçon de dentifrice (de la taille d'un grain de riz) suffit et à partir de trois ans, la quantité de dentifrice peut s'apparenter à la taille d'un petit pois. La supervision d'un parent est requise au moins jusqu'à l'âge de 6 ans, afin de s'assurer que l'enfant n'avale pas de dentifrice et qu'il rince adéquatement sa bouche.



### Application professionnelle de fluorure

Les applications professionnelles de fluorure sont constituées de gel, de mousse ou de vernis à haute teneur en fluorure, appliquées pendant quelques minutes directement sur les dents, sur une base régulière (ex. : deux ou quatre fois par année, etc.). L'hygiéniste dentaire s'assure que chacun de ces traitements préventifs soit maximisés, par des procédures précises et les recommandations qui s'imposent (ex. : après l'application ne pas boire pendant 30 minutes, etc.).

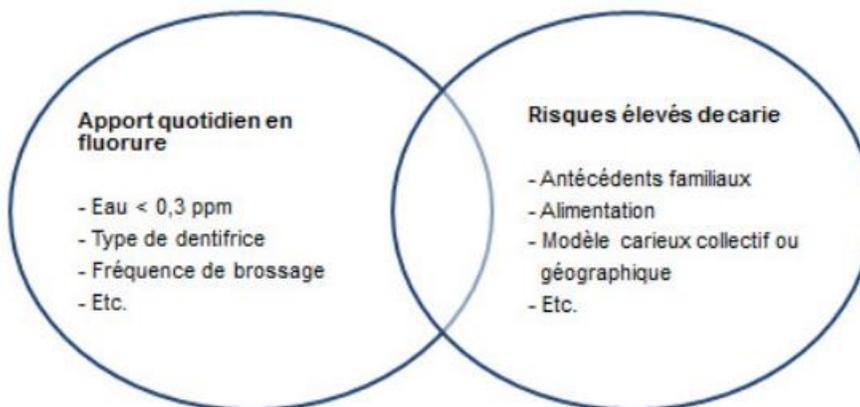
### Rince-bouche et gel fluorés thérapeutiques

Les rince-bouche et gel fluorés thérapeutiques peuvent constituer une mesure préventive supplémentaire. Ils sont utilisés qu'à partir de six ans et seulement sur recommandation du professionnel.

***Tous les produits fluorés tels que dentifrices, rince-bouche, gels, etc., doivent être placés hors de la portée des enfants. Si vous soupçonnez qu'un enfant a avalé beaucoup d'un produit fluoré, cette situation devra être traitée comme une urgence. Appelez le Centre antipoison du Québec 1-800-463-5060 ou communiquez avec un des autres [Centres antipoison au Canada](#)***

### Les suppléments fluorurés

Les suppléments de fluorure (gouttes ou comprimés) sont occasionnellement conseillés (généralement après l'éruption de la première dent permanente) et avant de recommander ces suppléments, le professionnel doit évaluer plusieurs facteurs :



Pour plus de renseignements, consultez la [Société Canadienne de Pédiatrie](#), l'[Association dentaire canadienne](#) et [Santé Canada](#).



## Alimentation

Les fluorures sont présents en très petite quantité dans les viandes, les poissons, les œufs, les légumes, les fruits, les céréales ainsi que dans tous les aliments préparés avec de l'eau fluorée. L'alimentation fournissant peu de fluorures, cette source est insuffisante pour combler les besoins quotidiens pour prévenir la carie.

---

## Qu'est-ce que la fluorose dentaire?

---

La fluorose dentaire est un développement anormal (hypominéralisation) résultant d'un excès de fluorure pendant la formation de la dent permanente, à l'intérieur de la gencive. Lors de son éruption, l'émail est alors couvert de marbrures, de pigmentations ou de stries inesthétiques.

Il est conseillé de discuter de l'apport quotidien en fluorure avec votre professionnel de la santé dentaire.

**Votre hygiéniste dentaire est votre complice  
d'une bonne santé buccodentaire!**

---

## Références

---

1. Société canadienne de pédiatrie, [Le recours au fluor chez les nourrissons et les enfants](#).
2. Association dentaire canadienne, [Protocole du nouveau millénaire sur les suppléments fluorurés](#).
3. Wilkins, E. M., *Clinical Practice of the Dental Hygienist*, LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS, 10<sup>th</sup> Edition, 2009.