Cabinet du Docteur Christophe LEQUART
Chirurgien-dentiste à Sorigny
1, avenue du 11 novembre 37250 SORIGNY
Tel. : +33 2 47 26 56 80
dr-lequart-christophe-frederic.chirurgiens-dentistes.fr

# Choisir son dentifrice

**La gamme de dentifrices proposée en pharmacie et en supermarché est très vaste. Voici quelques conseils pour vous y retrouver.**

## QUELS SONT LES PRINCIPES ACTIFS DES DENTIFRICES ?

Les dentifrices peuvent contenir divers principes actifs (antiseptiques, anti-inflammatoires, fluor, calcium, etc...) qui leur confèrent des propriétés différentes. Actuellement, le fluor est la substance la plus efficace pour lutter contre la plaque dentaire et pour renforcer la résistance des dents face aux caries. En l'absence de recommandations spécifiques, utilisez un dentifrice contenant du fluor.

**Attention :** Les dentifrices dits blanchissants contiennent des composants abrasifs qui peuvent altérer l'état de la surface de l'émail s'ils sont utilisés de façon trop intensive. Ils peuvent aussi être source de sensibilités dentinaires.

## À CHAQUE ÂGE SON DENTIFRICE FLUORÉ

Le dosage du fluor varie en fonction de l'âge et du risque carieux. Retrouvez ci-dessous les recommandations de l'UFSBD*.

> De 6 mois à 3 ans : une trace de dentifrice de 1 000 ppm ;

> De 3 à 6 ans : l'équivalent d'un petit pois de dentifrice de 1 000 ppm ;

> À partir de 6 ans : un dentifrice de 1 450 ppm doit être utilisé.

(ppm : expression du dosage de fluor en partie par million).

Les parents doivent réaliser ou superviser le brossage des dents jusqu'à l'âge de 8 ans.
En cas de risque carieux élevé, un dentifrice à haute teneur en fluor peut être conseillé à partir de 10 ans.

*Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire - ufsbd.fr

## À SAVOIR

**En cas de doute sur la dose de fluor à utiliser pour votre enfant, ou sur la composition d'un dentifrice, n'hésitez pas à demander conseil.**

**Si vous avez des dents très sensibles au chaud et au froid, ou des problèmes de gingivite, nous pourrons vous conseiller des dentifrices ou des bains de bouche appropriés.**