

## ▶ Dr Myriam KEBIR-QUELIN (Paris 16ème)

Implantologie - Parodontologie

📍 63 Avenue Kléber 75016 PARIS

☎ Tel. : +33 1 47 04 27 14

🌐 [dr-kebir-quelin-myriam.chirurgiens-dentistes.fr](http://dr-kebir-quelin-myriam.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

Dès les premières dents de l'enfant, et jusqu'à 2 ans, le brossage est réalisé une fois par jour par ses parents avec de l'eau.

- > À partir de 2 ans, les enfants peuvent utiliser un dentifrice fluoré entre 250 ppm et 600 ppm (c'est-à-dire 25 à 60 mg de fluor pour 100 g de dentifrice) s'ils savent recracher.
- > À partir de 3 ans, un dentifrice fluoré entre 500 ppm et 1 000 ppm, lorsque l'enfant sait recracher.
- > Enfin, après 6 ans, un dentifrice fluoré entre 1 000 et 1 500 ppm lui sera adapté.

Tant qu'ils ne savent pas correctement cracher, les enfants doivent utiliser un dentifrice sans fluor. Les dentifrices plus fortement dosés en fluor ne seront utilisés que sur recommandations spécifiques.



## 🔍 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 pourrions vous conseiller des dentifrices ou des bains de bouche appropriés.