

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **2.07**

Rubrique : Les dents chez l'adulte

## 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, vous devez donc utiliser un dentifrice contenant du fluor.

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 être source de sensibilités dentinaires.

### A chaque âge son dentifrice fluoré :

- Tant qu'ils ne savent pas correctement cracher, les enfants de moins de 3 ans doivent utiliser un dentifrice sans fluor.
- De 3 à 6 ans, les enfants peuvent utiliser un dentifrice contenant de 250 à 500 ppm de fluor (c'est-à-dire 25 à 50 mg de fluor pour 100 g de dentifrice) à condition d'être sûr qu'ils se rincent parfaitement après le brossage.
- De 6 à 12 ans un dentifrice à 1000 ppm peut être utilisé.
- Au-delà de 12 ans, un dentifrice à 1500 ppm est conseillé.
- Les dentifrices plus dosés en fluor ne doivent être utilisés que sur recommandations spécifiques. **Voir aussi :** [Le fluor, quelles recommandations ?](#)

A chaque dentifrice sa spécificité

Ne pas utiliser de dentifrice fluoré chez les enfants qui ne maîtrisent pas le rinçage



### Nos Conseils

- N'hésitez pas à nous demander conseil pour le choix de votre dentifrice.
- 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.