

Fluorure et santé buccodentaire

Renseignements sur le fluorure et la santé buccodentaire au Canada.

Sur cette page :

- [Qu'est-ce que le fluorure?](#)
- [Bienfaits](#)
- [Sources de fluorure pour prévenir la carie dentaire](#)
- [Effets sur la santé](#)
- [Utilisation appropriée de dentifrice fluoré chez les enfants](#)
- [Fluorure dans l'eau potable](#)
- [Organisations qui soutiennent l'utilisation de fluorure](#)

Qu'est-ce que le fluorure?

Le fluorure est un minéral. Au Canada, il est présent à l'état naturel dans l'eau, l'air, les aliments et le sol.

Bienfaits

Le fluorure contribue à prévenir la carie dentaire, une affection courante, mais grave au Canada. Le fluorure est utilisé dans la prévention de la carie dentaire depuis les années 1940. En fait, il a été prouvé scientifiquement que le fluorure :

- renforce l'émail des dents
- réduit la quantité d'acide dans la bouche
- restaure les minéraux qui rendent les dents plus résistantes

Sources de fluorure pour prévenir la carie dentaire

Dentifrice

Se brosser les dents avec un dentifrice fluoré contribue à prévenir la carie dentaire.

Eau

Boire de l'eau qui contient une concentration optimale de fluorure contribue à prévenir la carie dentaire.

Vernis

Les vernis fluorés préviennent la carie dentaire chez les personnes à risque. Le vernis fluoré doit être appliqué sur les dents par une personne ayant reçu la formation requise.

Rince-bouche

Les rince-bouche et les bains de bouche fluorés préviennent la carie dentaire chez les personnes à risque. Consultez votre professionnel de la santé buccodentaire avant de les utiliser. Ne donnez **jamais** de bain de bouche ou de rince-bouche fluoré à un enfant de moins de 6 ans. Ces produits contiennent des concentrations très élevées de fluorure, et les jeunes enfants risquent de les avaler.

Gels et mousses

Les gels et les mousses sont appliqués sur les dents pour prévenir la carie dentaire chez les personnes à risque. Cependant, la recherche démontre qu'ils ne sont pas aussi efficaces que les vernis fluorés.

Suppléments

Les suppléments de fluorure sont offerts sous forme de comprimés ou de gouttes. Prenez-les **uniquement** si un professionnel de la santé buccodentaire vous le recommande.

Effets sur la santé

Le fluorure est bénéfique pour les dents, mais des concentrations trop élevées peuvent entraîner deux effets possibles sur la santé :

- fluorose dentaire
- fluorose squelettique

Fluorose dentaire

La fluorose dentaire est une affection qui change l'apparence de l'émail des dents (la surface des dents), faisant apparaître de petites taches blanches sur vos dents d'adulte (dents permanentes). Cela peut se produire seulement si, alors que vous étiez un jeune enfant, vous avez ingéré trop de fluorure pendant que vos dents permanentes se développaient sous les gencives. Vous ne pouvez **pas** développer une fluorose dentaire une fois que vos dents permanentes ont poussé.

La fluorose dentaire est classifiée selon le degré de gravité, soit de normal à sévère. Dans sa forme légère, il ne s'agit que d'un résultat esthétique qui n'a aucune incidence sur la santé buccodentaire ou la santé globale.

L'[Enquête canadienne sur les mesures de la santé](#) a révélé que 16 % des enfants pourraient être atteints de fluorose légère ou très légère. Un nombre si peu élevé d'enfants souffraient de fluorose modérée ou grave que le nombre de cas d'enfants atteints était trop faible pour être signalé.

Fluorose squelettique

La fluorose squelettique implique le durcissement des os et des articulations. Elle peut survenir lorsqu'il y a une très forte concentration de fluorure dans les os. Elle est causée par une ingestion d'une quantité très élevée de fluorure tous les jours pendant très longtemps.

La fluorose squelettique est extrêmement rare au Canada, car nous ajustons la concentration de fluorure dans l'eau à un niveau très faible et limitons le fluorure dans nos produits.

Le fluorure peut-il avoir d'autres effets sur la santé?

Depuis les années 1940, les chercheurs effectuent des essais sur l'innocuité et les bienfaits du fluorure. À part la fluorose dentaire et la fluorose squelettique, aucun autre effet sur la santé n'est associé au fluorure.

Pendant la grossesse et l'allaitement : Le fluorure n'est pas nocif pour le fœtus ni pour l'enfant allaité.

Préparation pour nourrissons : On peut mélanger l'eau du robinet offerte dans les municipalités ou de l'eau commerciale embouteillée (sauf l'eau gazéifiée et l'eau minérale) pour reconstituer les préparations en poudre pour nourrissons et aux préparations liquides concentrées.

L'eau fluorée du robinet peut être utilisée pour reconstituer :

- les préparations en poudre pour nourrissons
- les préparations liquides pour nourrissons

Avant d'ajouter l'eau à la préparation pour nourrissons, consultez l'étiquette pour déterminer si la préparation contient déjà du fluorure. Si vous habitez dans une région où la concentration en fluorure dans l'eau est naturellement élevée (supérieure à la recommandation de 1,5 mg/L - la concentration maximale acceptable), nous conseillons de mélanger la préparation avec de l'eau potable ayant une plus faible concentration de fluorure.

Utilisation appropriée de dentifrice fluoré chez les enfants

Notre guide sur l'utilisation du dentifrice vise à s'assurer que les enfants sont exposés à une quantité adéquate de fluorure en fonction de leur âge et de leur état de santé buccodentaire.

Utilisation appropriée d'un dentifrice fluoré

Utilisez un dentifrice fluoré pour brosser les dents de votre enfant deux fois par jour. N'oubliez pas que les dentifrices contiennent une concentration élevée de fluorure. Étant donné que les très jeunes enfants n'ont peut-être pas encore la capacité de recracher, il est possible qu'ils avalent du dentifrice lors du brossage. Nous conseillons d'utiliser la quantité appropriée de dentifrice en fonction de l'âge de votre enfant. Vous trouverez des recommandations ci-dessous :

Nourrissons et tout-petits de 0 à 3 ans (36 mois)

Si votre enfant a moins de 3 ans (0 à 36 mois), vous devriez consulter un professionnel de la santé pour déterminer s'il présente

un risque de carie dentaire. Si tel est le cas, un adulte devrait brosser les dents de l'enfant en utilisant une quantité minimale (taille d'un grain de riz) de dentifrice fluoré.

Enfants de 3 à 6 ans

Les enfants de moins de 6 ans doivent toujours brosser leurs dents avec l'aide d'un adulte et n'utiliser qu'une petite quantité (de la taille d'un petit pois vert ou 5 mm maximum) de dentifrice fluoré.



Figure - Description textuelle
Enfants de 6 ans et plus

Lorsque votre enfant est âgé de 6 ans et qu'il a acquis la capacité à recracher le dentifrice, il peut commencer à se brosser les dents sous supervision avec un dentifrice fluoré.

Fluorure dans l'eau potable

Nous [appuyons](#) la fluoration de l'eau potable en tant que méthode efficace pour prévenir la carie dentaire. Il s'agit d'une mesure universelle qui offre des bienfaits à tous les membres de la collectivité, peu importe leur :

- âge
- sexe
- revenu
- origine ethnique
- niveau de scolarité
- accès aux services de soins de santé buccodentaire
- capacité à s'offrir des fournitures d'hygiène dentaire

Il a été démontré que [la fluoration de l'eau potable](#) est un moyen efficace, sûr et équitable éprouvé de prévenir et de réduire la carie dentaire (y compris la carie au niveau des racines) chez les personnes de tous âges, des enfants aux aînés.

Pour de plus amples informations sur la science de la fluoration de l'eau potable, veuillez consulter : [Programmes de fluoration de l'eau potable des collectivités](#).



Figure - Description textuelle

Concentration optimale

La concentration optimale est la concentration de fluorure dans l'eau potable qui optimise les bienfaits pour la santé dentaire tout en réduisant au minimum le risque de fluorose dentaire.

Au Canada, la **concentration optimale** de fluorure dans l'eau est de 0,7 milligramme par litre (mg/L), ou 0,7 partie par million (ppm). La concentration optimale tient également compte de l'exposition au fluorure d'autres sources, comme les dentifrices ou les rince-bouches fluorés.

Comment la teneur en fluorure de l'eau est-elle ajustée?

Les usines municipales de traitement de l'eau potable utilisent des agents de fluoration pour ajuster la concentration de fluorure de la source d'approvisionnement en eau au niveau optimal.

Nous recommandons l'utilisation d'agents de traitement de l'eau potable qu'un organisme de certification reconnu a jugé conforme aux [normes applicables en matière d'eau potable](#). Les normes de qualité de l'eau potable visent à vérifier l'innocuité des produits ajoutés à l'eau potable.

Le fluorure et l'eau des puits

On trouve le fluorure à l'état naturel dans l'environnement, et la concentration de fluorure dans les eaux souterraines peut être supérieure à la concentration optimale. Si votre eau potable provient d'un puits privé, vous devez vous assurer que l'eau est exempte de contaminants microbiologiques et chimiques et qu'elle est potable. Faites analyser votre eau de puits régulièrement pour confirmer qu'elle est potable et salubre.

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements sur l'analyse de l'eau des puits privés auprès des autorités responsables de l'eau potable de votre municipalité.

Pour de plus amples informations veuillez consulter [L'état de la fluoration de l'eau potable au Canada - Rapport de 2022](#).

Organisations qui soutiennent l'utilisation de fluorure

Plus de 90 organisations gouvernementales et de professionnels de la santé aux échelles nationale et internationale soutiennent l'utilisation du fluorure dans la prévention de la carie dentaire, dont les suivantes :

- [Santé Canada](#)
- [Association dentaire canadienne](#)
- [American Dental Association](#)
- [Fédération Dentaire Internationale](#)
- [Association médicale canadienne](#)
- [Agence de la santé publique du Canada](#)
- [Food and Drug Administration \(FDA\) des États-Unis](#)
- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)

Détails de la page

Date de modification :

2022-12-23