

[Santé](#)[Contactez-nous](#)[Hygiène du milieu](#)[Maladies chroniques](#)[Maladies transmissibles](#)[Modes de vie sains](#)[Prévention des traumatismes](#)[Professionnels](#)[Santé des bébés et des enfants](#)[Santé des hommes](#)[Santé des aînés](#)[Santé dentaire](#)[Santé en matière de sexualité](#)[Santé des femmes](#)[Santé en milieu de travail](#)[Santé des jeunes](#)

## Le fluor et la santé dentaire

### Qu'est-ce que le fluor?

Le fluor est un minéral naturel que l'on trouve parfois dans l'eau de puits et dans certains aliments.

### Pourquoi le fluor est-il important?

Le fluor durcit les dents et les protège contre la carie. En général, nous l'obtenons sous forme de fluorure dans l'eau fluorée (action systémique) et dans les dentifrices (application topique).

### Où puis-je trouver du fluor?

#### 1. Eau Potable :

À Ottawa, l'eau potable contient un montant adéquat de fluor.

La plupart des filtres d'eau jetables n'enlèvent pas le fluor de l'eau. Vérifiez l'étiquette ou demandez au fabricant.

En général, l'eau embouteillée ne contient pas de fluor, mais lisez l'étiquette ou demandez-le au fabricant. La quantité appropriée est de 0,3 à 0,8 mg de fluorure par litre d'eau.

#### 2. L'eau de puits et de source :

*Si vous buvez de l'eau de puits ou de source, vous devriez faire vérifier si elle contient du fluor. Il suffit de faire vérifier l'eau une fois.*

Appelez la Info-santé publique Ottawa (613) 580-6744, poste 23644 / sans frais 1-866-426-8885, pour obtenir une bouteille de prélèvement et des directives. Ce service est offert gratuitement. Les résultats du test vous seront envoyés par la poste, avec des renseignements sur le fluor à l'intention de votre dentiste ou médecin. Discutez ensuite des résultats du test avec votre dentiste ou votre médecin, qui vous dira si vous ou votre famille devez prendre des suppléments de fluor.

Si vous n'avez pas les moyens de visiter un dentiste, appelez Info-santé publique

Ottawa (613) 580-6744 / sans frais 1-866-426-8885 pour vous renseigner sur le fluor et les soins dentaires.

### **3. Suppléments de fluor :**

En général, il n'est pas nécessaire de prendre des comprimés ou des gouttes qui contiennent du fluor dans la ville d'Ottawa sauf si votre dentiste ou médecin vous le recommande.

Les femmes enceintes ou qui allaitent ne doivent pas prendre de supplément de fluor.

### **4. Dentifrice :**

La plupart des dentifrices sont fluorés. Vérifiez l'étiquette de votre dentifrice. Cherchez le symbole de l'Association dentaire canadienne sur le tube de dentifrice.

On doit utiliser un dentifrice fluoré. Le fluor aide à durcir les dents.

Commencez à utiliser du dentifrice fluoré à 3 ans.

Il ne faut jamais avaler le dentifrice. Gardez le dentifrice hors de la portée des jeunes enfants.

### **5. Traitement du fluor :**

Si vous utilisez régulièrement du dentifrice fluoré, les rince-bouches fluorés ne sont pas nécessaires et ne doivent être employés que si le dentiste les recommande pour traiter un problème précis.

Tous les produits fluorés tels que dentifrices, rince-bouches et gels doivent être placés hors de la portée des enfants.

## **Comment obtenir la bonne quantité de fluor :**

**Bébés (naissance à 1 an) :** Brossez ou nettoyez les dents à l'eau du robinet après les tétées et surtout au coucher. En plus de la quantité de lait appropriée, si le bébé a soif, donnez-lui de l'eau du robinet. Nota : L'eau doit être stérilisée jusqu'à ce que le bébé ait 4 mois.

**Jeunes enfants (1 an à 12 ans) :** En plus de la quantité de lait appropriée, s'ils ont soif, offrez-leur de l'eau du robinet. Limitez le montant de jus et d'autres breuvages. Commencez à utiliser du dentifrice fluoré à 3 ans. Brossez les dents deux fois par jour avec une minuscule quantité de dentifrice (de la grosseur d'une tête d'allumette). Il ne faut jamais avaler le dentifrice.

**Enfants plus âgés (12 ans à 19 ans) :** En plus d'une consommation de lait adéquate, buvez de l'eau du robinet quand vous avez soif. Limitez le montant de jus et d'autres breuvages. Brossez-vous les dents deux fois par jour avec une petite quantité de dentifrice fluoré (de la grosseur d'un pois). Pour des brossages plus

fréquents, utilisez de l'eau du robinet. Il ne faut jamais avaler le dentifrice.

**Adultes** : En plus de boire du lait à tout les jours, buvez de l'eau du robinet plus souvent. Limitez le montant de jus et d'autres breuvages. Brossez-vous les dents deux fois par jour avec une petite quantité de dentifrice fluoré (de la grosseur d'un pois).

## Peut-on prendre trop de fluor?

Quand on le consomme en très grande quantité (un tube de dentifrice ou une bouteille de rince-bouche fluoré), le fluor est toxique et rend très malade. Les signes de surdosage de fluor sont, entre autres : goût salé ou savonneux, salive abondante, nausées et vomissements, diarrhée et douleurs abdominales. Si vous croyez que votre enfant a avalé beaucoup d'un produit fluoré, traitez la situation comme une urgence et appelez la Ligne antipoisons au (613) 737-1100.

Un excès de fluor durant plusieurs semaines peut causer des problèmes aux dents qui poussent. Un excès de fluor pendant de nombreuses années peut nuire aux os.

Pour obtenir la bonne quantité de fluor, utilisez le montant de dentifrice recommandé dans le présent document ou par votre dentiste.

### N'oubliez pas :

- Il ne faut jamais avaler de dentifrice ou de rince-bouches qui contiennent du fluor.
- Surveillez les enfants quand ils utilisent ces produits.
- Gardez ces produits hors de la portée des enfants.

## Liens

---

[Santé dentaire](#)  
[Votre santé](#)

