



Actualisation des recommandations sur l'utilisation du fluor dans la prévention de la carie dentaire

Nonante cinq % des Belges souffrent encore de caries dentaires durant leur existence. Pour les prévenir, il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré adapté à l'âge. Les recommandations relatives à l'utilisation du fluor chez les enfants ont été récemment revues par l'Académie Européenne de Dentisterie Pédiatrique. Dans le présent avis, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) revoit ses recommandations pour différents groupes d'âge et fait un point complet sur la situation du fluor en Belgique.

Dentifrices : un grain de riz pour les bébés, un petit pois pour les enfants d'âge préscolaire

Pour les très jeunes enfants, la recommandation est d'utiliser à chaque brossage 0,125 g de dentifrice contenant 1 000 ppm de fluorure, ce qui correspond à peu près à la taille d'un grain de riz, et ce de la première dent de lait jusqu'à l'âge de 2 ans. L'effet de dentifrices à plus faible teneur en fluor (< 1 000 ppm) n'a pas été suffisamment démontré. Pour les enfants d'âge préscolaire âgés de 2 à 6 ans, il est recommandé d'utiliser 0,25 g de dentifrice contenant 1 000 ppm de fluorure, soit la taille d'un petit pois. À partir de 6 ans, la même recommandation que celle pour les adultes est d'application, c'est-à-dire utiliser un dentifrice avec une teneur en fluorure de 1 450 ppm et l'appliquer sur toute la surface de la brosse.

Autres sources de fluorure

Bien que le dentifrice fluoré soit actuellement la protection la plus efficace et sans risque contre les caries dentaires, d'autres sources de fluorure méritent également notre attention. Cependant, il n'y a aucune raison de recommander la prise de compléments alimentaires à base de fluor en Belgique. Ce n'est que dans les régions où le teneur en fluor dans l'eau potable est très faible et où l'utilisation des produits d'hygiène buccale est insuffisante que cette solution peut être envisagée. Dans ces cas, l'avis d'un dentiste ou d'un hygiéniste dentaire est très important. Ils peuvent également prescrire l'utilisation de vernis et de gels ou de bains de bouche et de dentifrices à plus forte concentration de fluor, sur une base individuelle. Si nécessaire, des comprimés et/ou des gouttes de fluor peuvent également offrir une solution dans un nombre précis et limité de cas.

Trop de fluorure ?

Le risque d'un apport excessif en fluor est très faible si on conserve une alimentation équilibrée et si on utilise correctement les produits d'hygiène buccale. Les principales sources de fluorure dans l'alimentation proviennent de l'eau potable mais aussi des eaux minérales, du thé, de certains jus de fruits et des produits de la mer. Une eau dont la teneur en fluorure dépasse 1,5 mg/L ne convient pas à la consommation régulière des nourrissons et des enfants de moins de 7 ans, en ce compris pour la préparation du lait en poudre. L'eau potable belge, malgré des différences régionales, est inférieure à cette norme en Flandre et en Wallonie ainsi qu'à Bruxelles. Dans le cas de l'eau en bouteille, une concentration plus élevée de fluorure doit être explicitement indiquée sur l'emballage. Le CSS recommande également que la teneur en fluor soit vérifiée et clairement indiquée sur l'emballage des dentifrices. La vente de dentifrices contenant plus de 1 500 ppm de fluor n'est autorisée qu'en pharmacie et sur prescription de spécialistes.

Besoin de données

Il est important de noter que la Belgique n'a pas encore établi de bilan global en matière d'apport de fluor à sa population (notamment par le biais de l'alimentation). Le CSS estime qu'il est utile d'y prêter attention lors de la prochaine enquête de consommation alimentaire.

Le Conseil demande également un renforcement des exigences et contrôles par les Autorités belges compétentes en ce qui concerne toutes les sources de fluor disponibles sur le marché, même si elles ne contiennent que de faibles doses de fluor. Tous les produits ne sont pas également adaptés à la prévention des caries ou à une utilisation par des non-professionnels. Il s'agit de reconsidérer la situation propre à la Belgique et à ses différentes régions.

L'avis, dans son intégralité, (CSS_9602) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <https://www.health.belgium.be/fr/avis-9602-fluor>.

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be