

Fluor chez les enfants : éviter les surdoses



Cette fiche n'est plus à jour et nécessite un travail de fond pour son actualisation, qui est en cours. Elle reste disponible à titre d'archive.

Le fluor doit être moins souvent proposé aux enfants

- De nombreux travaux ont mis en évidence une relation entre la quantité de fluor dans les boissons et le risque de carie dentaire.
- Dans les années 1980, l'administration systématique de *fluor* a été recommandée dès la naissance ou les premiers mois de la vie, et même au cours de la grossesse. Depuis, diverses recommandations rigoureuses ont proposé une attitude plus prudente.

Pas de fluor avant l'âge de 3 ans

- Les caries dentaires sont rares avant l'âge de 3 ans. Et le *fluor* est surtout efficace sur les dents déjà en place. En apporter trop et trop tôt est source de fluorose dentaire (lire plus loin).

- C'est pourquoi aucun traitement préventif systématique par le *fluor* n'est recommandé pour les enfants âgés de moins de 3 ans. Le *fluor* est même déconseillé pendant la grossesse et avant l'âge de 6 mois.

À partir de 3 ans, dans certains cas seulement

- À partir de l'âge de 3 ans, l'apport recommandé en Europe est de 0,5 mg de *fluor* par jour, en tenant compte de tous les apports, en particulier par l'eau de boisson et par les dentifrices. Pour connaître la teneur en fluor des eaux du robinet, s'adresser à sa mairie. Quand les eaux de boisson contiennent plus de 0,5 mg de fluor par litre, il faut éviter tout apport supplémentaire de *fluor* (dentifrice ou autre).
- Pour les enfants âgés de 3 à 7 ans, quand l'eau de boisson est peu fluorée, le plus simple et le plus efficace est d'utiliser un sel de cuisine fluoré (disponible en épicerie). Dans ce cas, il faut éviter les dentifrices au *fluor*. Inversement, si l'enfant se brosse les dents deux à trois fois par jour avec un dentifrice au *fluor*, toute administration de *fluor* sous une autre forme est inutile. Les autres possibilités sont d'utiliser des bains de bouche fluorés, ou du *fluor* médicament à la dose de 0,05 mg/kg par jour.
- À partir de l'âge de 6 ans, l'utilisation régulière d'un dentifrice au *fluor* "adulte" permet un apport suffisant de fluor.

Attention aux surdoses

- Un apport excessif en *fluor* peut abîmer les dents qui ne sont pas encore "sorties" : on parle alors de fluorose dentaire. La fluorose touche l'émail des dents, qu'elle rend définitivement fragile et poreux. Plus tard, l'émail pourra donc incorporer des éléments colorés provenant de l'alimentation (thé, café, etc.).
- Les signes précoces de fluorose sont de fines lignes blanches horizontales et parallèles, sur les dents. Par la suite apparaissent des taches blanches et opaques, d'abord petites, puis de plus en plus larges. Dans les cas sévères, les dents s'abîment et s'effritent. Les intoxications graves au *fluor* peuvent provoquer des troubles digestifs (nausées, vomissements, diarrhées, douleurs), respiratoires et cardiaques.
- Pour éviter les caries dentaires, mieux vaut limiter les apports en sucres (en particulier les biberons de boissons sucrées aux jeunes enfants) et apprendre aux enfants à se brosser régulièrement les dents.

©Prescrire - juillet 2009

Sources :

- "Dentifrices fluorés et enfants : limiter la quantité lors du brossage pour éviter les surdoses en fluor" *Rev Prescrire* 2009 ; 29 (305) : 180.
- "Idées-Forces Prescrire. Dents et fluor" mise à jour janvier 2008 ; site www.prescrire.org : 3 pages.
- La supplémentation systématique en fluor chez l'enfant doit être remise en question" *Rev Prescrire* 1996 ; 16 (162) : 381-387.