

# Bien choisir son dentifrice

Ce n'est pas plus facile de choisir un dentifrice qu'un savon tant le choix est grand. Mes explications ci-dessous sont volontairement très restreintes afin de faciliter votre choix.

Choisissez le dentifrice qui vous plait, mais en faisant attention à 3 critères :



## 1. Le FLUOR (valeur PPM)

Pour garder des dents « solides » il faut les reminéraliser constamment. La quantité de Fluor nécessaire est d'environ **1200 à 1450 PPM**. Avant 6 ans, ne pas dépasser les 500 PPM.

## 2. L'ABRASIVITE (valeur RDA)

Pour avoir un effet nettoyant un dentifrice doit être abrasif. Attention, s'il est trop abrasif, il cause des dégâts aux dents : usure exagérée des collets dentaires. S'il n'est pas assez abrasif, des taches apparaissent rapidement. Malheureusement peu de fabricant révèlent les valeurs RDA.

RDA normal entre <b>50 et 80</b>	RDA faible en dessous de 50	RDA élevé supérieur à 80.
Usage standard	En cas de sensibilité accrue des collets (+ brosse à dents SOFT)	Pour des dents très tachées : 1 à 2 brossages par semaine.

## 3. SPECIFICITE

La plupart des patients peuvent utiliser un dentifrice normal ; certains ont besoin d'un dentifrice spécial. Contrôlez que le taux de **FLUOR** et **l'ABRASIVITE** soient dans la norme.

- > enfants de moins de 6 ans : dentifrice junior avec un maximum de 500 PPM de Fluor
- > dents hypersensibles : dentifrice avec une abrasivité réduite (RDA) : voir page suivante
- > Homéopathie : dentifrice sans menthol.
- > Dentifrice bio et naturels : éviter absolument les dentifrices sans Fluor (risque accrue de carie).
- > Dentifrice très abrasif : 1-2 x par semaine au maximum pour les fumeurs et adeptes de cafés.

**Le goût** : il n'est pas anodin de trouver un goût qui plaise, surtout pour les enfants. Il faut que ce soit motivant de se brosser les dents. Evitez les dentifrices qui « piquent », mais donne une sensation de fraîcheur.

Vous avez des questions, posez-les moi ! [questions@dentistehostettler.ch](mailto:questions@dentistehostettler.ch) la règle du jeu : je ne peux répondre qu'aux personnes dont je connais la situation médico-dentaire, c'est-à-dire les patients que j'ai vus en consultation.

					
Vous brossez vos dents, x par jour	Vos dents ont rapidement des taches	Vous avez rapidement du tartre sur les incisives inférieures	Vos dents sont hypersensibles au froid	RDA recommandé	Remarque
1 x	-	-	-	Normal 80	Votre technique de brossage est bonne, mais passez à 2 brossages par jour
			-	Normal 80	Passez à 2 brossages par jour
	-	-		Normal 50	Votre technique de brossage est inadapté, demandez-nous conseil
2 x			-	Normal 80	
	-	-		1 x Normal 50 1 x Faible 30	Votre technique de brossage est inadapté, demandez-nous conseil
3 x	-	-	-	Normal 50-70	
			-	Normal 50-70	Votre technique de brossage est inadapté, demandez-nous conseil
	-	-		Faible 30	Votre technique de brossage est inadapté, demandez-nous conseil
4 x	-	-	-	1 x Normal 50 3 x Faible 30	
			-	1 x Normal 50 3 x Faible 30	Votre technique de brossage est inadapté, demandez-nous conseil
	-	-		Faible 30	Diminuez le nombre de brossages à 3 au max.
Fumeurs et amateur de café		-	-	Elevé 1-2 fois par semaine	

	RDA normal : entre 50 et 80	RDA en dessous de 50	RDA supérieur à 80.
<b>ELMEX</b>	Elmex rouge RDA 77	Elmex vert RDA 30	Elmex nettoyage intense RDA 160
<b>CANDIDA</b>	Ligne Candida standard RDA 50	Candida Parodin et Sensitive RDA 25	Candida White RDA 75 Candida anti tartre RDA 115
<b>COLGATE</b>	Colgate total et regular RDA 70	Colgate Pro Zahnfleisch RDA inconnu	Colgate Whitening RDA 142 Colgate antitarter RDA 165
<b>AUTRES</b>	Meridol RDA 75 >gingivite	Tebodont RDA 49 >naturel mais SANS Fluor	Cleanic Dent RDA 128 >taches

liste des dentifrices suisse avec indice RDA



Pour les dents très sensibles : le choix du dentifrice adapté n'est pas suffisant. Il faut ajouter d'autres moyens de prophylaxie : voir mes recommandations dans la fiche DENTS SENSIBLES.