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 :

- FLUOR
- ABRASIVITÉ
- SPECIFICITÉ

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 **50 et 80**	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.

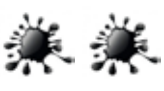
3. SPECIFICITE

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. Évitez les dentifrices qui « piquent », mais donne une sensation de fraîcheur.

© Dr Jacques Hostettler – www.dentistehostettler.ch

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**
1x	-	-	-	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 inadaptée, demandez-nous conseil
2x			-	Normal 80	
				1x Normal 50 1x Faible 30	Votre technique de brossage est inadaptée, demandez-nous conseil
3x	-	-	-	Normal 50-70	
			-	Normal 50-70	Votre technique de brossage est inadaptée, demandez-nous conseil
				Faible 30	Votre technique de brossage est inadaptée, demandez-nous conseil
4x	-	-	-	1x Normal 50 3x Faible 30	
			-	1x Normal 50 3x Faible 30	Votre technique de brossage est inadaptée, 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	

© Dr Jacques Hostettler – www.dentistehostettler.ch

LES DENTIFRICES

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

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**

© Dr Jacques Hostettler – www.dentistehostettler.ch