



Le fluorure pour un sourire en santé

POURQUOI LE FLUORURE EST-IL IMPORTANT? _____

Le fluorure durcit l'émail des dents et protège contre la carie.

OÙ TROUVE-T-ON LE FLUORURE? _____

Le fluorure est un minéral naturel qu'on trouve dans l'eau, le sol et divers aliments. On peut aussi le trouver dans le dentifrice, le rince-bouche, l'eau du robinet ainsi que certains aliments et boissons!

FLUORURE ET EAU POTABLE _____

La Ville d'Ottawa ajuste le niveau du fluorure à l'eau potable. La concentration de fluorure est réglé à 0,70 mg/l (ppm) conformément aux recommandations de Santé Canada. L'Organisation mondiale de la Santé, Santé Canada et le ministère de la Santé de l'Ontario appuient l'utilisation du fluorure dans l'eau potable. Des études scientifiques ont établi que la fluoruration est sûre et efficace.

La Ville ne règle pas la concentration de fluorure de ses six systèmes de puits. Pour connaître ces concentrations, vous pouvez composer le 3-1-1.

La plupart des filtres à eau jetables n'éliminent pas le fluorure de l'eau potable.

Dans le cas de l'eau embouteillée, il faut vérifier l'étiquette ou communiquer avec le fabricant pour déterminer la teneur en fluorure.

Analyse de l'eau de puits et de source

Si vous buvez de l'eau de puits ou de source, vous pouvez en vérifier gratuitement la teneur en fluorure. Composez le 3-1-1 pour obtenir gratuitement une bouteille de prélèvement et les directives d'analyse.

QUELLE QUANTITÉ DE FLUORURE EST RECOMMANDÉE POUR MON ENFANT? _____

De la naissance à 3 ans

Les dentifrices au fluorure ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de trois ans, sauf indication d'un professionnel dentaire.

De 3 à 6 ans

Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour. Dès l'âge de 3 ans et lorsque votre enfant peut rincer et cracher efficacement, vous pouvez commencer à lui broser les dents en utilisant un dentifrice au fluorure. Utiliser seulement une petite quantité (la taille d'un pois vert ou plus petit).

6 ans et plus

Brossez les dents deux fois par jour avec une petite quantité de dentifrice au fluorure (la taille d'un pois vert).

L'UTILISATION DU FLUORURE, UNE FAÇON SÛRE ET EFFICACE DE PRÉVENIR LA CARIE, MAIS SOUVENEZ-VOUS : _____

- d'enseigner à votre enfant de cracher et de ne jamais avaler le dentifrice;
- de ranger les produits contenant du fluorure hors de la portée des enfants;
- de superviser votre enfant lorsqu'il utilise des produits à base de fluorure.

