

¿Qué es el fluoruro y cuáles son los beneficios de la fluoración del agua?

El fluoruro es un mineral natural que se puede encontrar en muchas fuentes de agua; incluso en los océanos y lagos. Este mineral ayuda a que los dientes estén fuertes y saludables, ya que hace que la superficie externa de los dientes se endurezca aun más, lo que, a su vez, ayuda a prevenir que el ácido de los alimentos y bebidas que ingerimos causen caries. Tanto en niños como en adultos, el fluoruro también puede ayudar a reparar la estructura debilitada de los dientes de antes de que las caries puedan formarse.

- **Existen estudios que demuestran que la fluoración del agua reduce las caries en, al menos, un 25%** en niños y adultos. Esta práctica beneficia particularmente a las personas que no pueden obtener atención dental con regularidad.
- **Es seguro y efectivo.** El fluoruro, como el calcio y el sodio, es otro mineral que contribuye a la salud del cuerpo. Agregar fluoruro al agua es como agregar vitamina D a la leche.
- Más adultos mantienen sus dientes naturales durante toda la vida debido, en parte, a los beneficios que reciben de la fluoración del agua.
- Al prevenir el deterioro dental, se ha demostrado que la fluoración del agua comunitaria ahorra dinero, tanto a las familias como al sistema de atención de salud.

¿Qué es el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es un recubrimiento que se aplica en los dientes con un pincel o un hisopo de algodón, con el fin de ayudar a prevenir que se formen nuevas caries y a detener la propagación de las caries ya existentes. El fluoruro ahora viene en sabores que les gustan a los niños y no causa ningún dolor. Lo único que el niño necesita hacer es no comer ni beber nada durante 30 a 60 minutos para permitir que el fluoruro se endurezca.

¿Quién debería aplicarse el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es importante para todos los niños. Es muy importante para los niños que no cuentan con fluoruro en el agua y que comen muchos alimentos con azúcar, como las galletas, los dulces y los pasteles.

Mientras más pequeño sea el niño cuando empiece sus tratamientos con barniz, mejor. Tan pronto como le salga el primer diente, su bebé debe ser atendido por el dentista para un chequeo y para el fluoruro. Se le puede aplicar el fluoruro en los dientes en ese momento y, luego, aplicársele de nuevo cada tres a seis meses para asegurarse de que los dientes permanezcan saludables.

Si tiene un niño muy pequeño que no ha tenido su primera consulta dental, su médico podría aplicarle el barniz y recomendar que dé seguimiento con un dentista.

Maneras en las que se obtiene el fluoruro

- Al beber agua fluorada del grifo
- Cuando se pone en la superficie del diente, por ejemplo, con la pasta dental que contiene fluoruro

Otras maneras en las que se obtiene el fluoruro

- Enjuagues bucales de venta libre con fluoruro
- Aplicación de barniz de fluoruro con su dentista

Para prevenir las caries, es mejor obtener un poco de todas las fuentes posibles.

CONSEJOS PARA UNA SONRISA SALUDABLE



Cepílese los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro.



Límpiese entre los dientes con hilo dental todos los días.



Coma una dieta saludable que limite las bebidas y los tentempiés azucarados.



Vea a su dentista al menos dos veces al año para la prevención y el tratamiento de enfermedades orales.