

# ¿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 océanos y lagos. Ayuda a mantener los dientes fuertes y sanos al endurecer aún más la superficie externa de los dientes, lo que ayuda a evitar que el ácido de los alimentos y las bebidas que comemos y bebemos cause caries. El fluoruro también puede ayudar a reparar la estructura dental debilitada antes de que se formen caries tanto en niños como en adultos.

- Los estudios demuestran que la fluoración del agua reduce las caries en al menos un 25% en niños y adultos. Beneficia especialmente a las personas que no pueden recibir atención dental regular.
- Es seguro y eficaz. El fluoruro, al igual que el calcio y el sodio, es otro mineral que contribuye a la salud del organismo. Agregar fluoruro al agua es muy parecido a agregar vitamina D a la leche.
- Cada vez son más los adultos que conservan sus dientes naturales a lo largo de su vida, debido en parte a los beneficios que reciben de la fluoración del agua.
- Al prevenir la caries dental, se ha demostrado que la fluoración del agua comunitaria ahorra dinero, tanto para las familias como para el sistema de atención médica.

## Formas de obtener fluoruro

- Bebiendo agua fluorada de la llave
- Cuando se coloca sobre la superficie del diente, como en el caso de pasta dental que contiene fluoruro

## Otras formas de obtener fluoruro

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

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

## ¿Qué es el barniz de fluoruro?

El barniz de fluoruro es una capa pintada sobre los dientes con un cepillo o un cotonete. Esto ayuda a prevenir la aparición de nuevas caries y a detener la propagación de las caries que ya han comenzado. El fluoruro ahora viene en sabores que les gustan a los niños y es indoloro. Todo lo que un niño necesita hacer es no comer ni beber durante 30 a 60 minutos para que el fluoruro se endurezca.

## ¿Quién debe recibir barniz de fluoruro?

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

Cuanto más pequeño es el niño cuando se empieza a aplicar el barniz a los dientes, mejor. Su bebé debe ver al dentista para un chequeo y fluoruro tan pronto como le salga el primer diente. El fluoruro se puede pintar en los dientes y volver a colocarlo cada tres a seis meses para asegurarse de que los dientes permanezcan sanos.

Si tiene un niño muy pequeño que no ha tenido su primera consulta al dentista, su doctor podría aplicarle barniz y recomendarle que haga un seguimiento con un dentista.

## Consejos para una Sonrisa Saludable

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor.
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental.
- Siga una dieta saludable que limite las bebidas azucaradas y los snacks.
- Visite a su dentista al menos dos veces al año para la prevención y el tratamiento de la enfermedad bucal.