



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

TIPS AND TRICKS SERIES

Flúor y Dientes Saludables

Cómo el flúor protege los dientes y pasos sencillos para prevenir las caries.

Por qué es importante:

- Los ácidos de los alimentos y las bebidas pueden debilitar el esmalte dental.
- El flúor ayuda a reconstruir y fortalecer el esmalte.
- Los proveedores de atención dental y médica recomiendan el flúor para ayudar a prevenir las caries.

Qué hacer:

- Beba agua del grifo que contenga flúor, si está disponible.
- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor aprobada por la Asociación Dental Americana.
- Use enjuague bucal con flúor si un profesional dental o médico lo recomienda.

Qué evitar:

- Omitir la pasta dental con flúor al cepillarse.
- Pensar que toda el agua o el enjuague bucal contiene flúor.
- Usar productos adicionales con flúor sin la orientación de un profesional.

Consulte a un profesional dental si...

- Usted o su hijo tienen caries con frecuencia.
- No está seguro de cuánto flúor debe usar.

Flúor profesional:

Los profesionales dentales o médicos pueden aplicar barniz de flúor o recomendar productos con flúor de mayor concentración para mayor protección.



Datos rápidos:

- El flúor es seguro y eficaz cuando se usa correctamente.
- Ayuda a prevenir las caries a cualquier edad.

Por edad:

- Bebés: Use pasta dental con flúor cuando salga el primer diente. Use una cantidad del tamaño de un grano de arroz.
- Niños pequeños: Cepille por la mañana y antes de dormir con una cantidad del tamaño de un chícharo (guisante).
- Niños y adolescentes: Cepílese dos veces al día y beba agua del grifo con flúor.
- Adultos: Continúe usando pasta dental con flúor y siga las recomendaciones de su dentista.