



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas: **Fluoruro para dientes sanos**



El esmalte es uno de los mas duros sustancias en el cuerpo pero un ataque ácido de la comida y bebida crea un riesgo para caries. El fluoruro es un mineral natural que fortalece esmalte combatir contra los ataques acido.

Fondos comunitarios de fluoruro:

- **Agua potable** - revisa si la agua en su casa tiene fluoruro (fluoridekansas.org/fluoride.html)
- **Pasta de dientes** - Use una pasta con fluoruro aprobado de la Asociación Dental Americana
- **Enjuague** - Elige una enjuague sin receta que tenga fluoruro en la etiqueta

Fuentes de profesionales de fluoruro – recetados por profesionales dental y medico:

- Barniz de fluoruro
- Espumas, geles y enjuages con fluoruro
- Geles y enjuagues recedatadas para usar en la casa



Fluoruro es importante para cada edad:



	Bebés	Niños pequeños	Edad escolar	Adultos
Cepille con pasta con fluoruro en la mañana y noche	Quando aparezca el primer diente	✓	✓	✓
Use esta cantidad de pasta de dientes	Mancha/pedazo de arroz	Mitad de arevja	Tamaño de arveja	Tamaño de arveja
Bebe aqua del grifo con fluoruro	✓	✓	✓	✓
Use enjuague con fluoruro, sin receta, como recomendado			✓	✓
Fluoruro aplicado por un medico o proveedor dental	✓	✓	✓	✓