ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Flúor y Dientes Saludables

Cómo el flúor protege los dientes y ayuda a prevenir las caries.

Por qué es importante:

- Los ácidos de los alimentos y las bebidas pueden debilitar el esmalte dental.
- El flúor ayuda a reparar y fortalecer el esmalte para prevenir las caries.

Qué hacer:

- Beba agua del grifo con flúor, si está disponible.
- Cepíllese dos veces al día con pasta dental con flúor aprobada por la Asociación Dental Americana (ADA).
- Use enjuague bucal con flúor solo si lo recomienda un profesional. No se recomienda normalmente para niños menores de 6 años.

Qué evitar:

- Dejar de usar pasta dental con flúor.
- Pensar que toda el agua, incluso la embotellada, o todos los enjuagues bucales contienen flúor.
- Usar productos adicionales con flúor sin orientación profesional.

Consulte a un profesional dental si...

- Usted o su hijo tienen caries frecuentes.
- No sabe 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 proteger los dientes.



¡El Flúor Ayuda a Prevenir las Caries!

El flúor protege los dientes a cualquier edad. Es seguro y eficaz cuando se usa correctamente.

Más Consejos y Trucos sobre Dientes Sanos desde el Principio:

- No Son “Solo Dientes de Leche”
- Levante el Labio: Revise Si Hay Caries Desde Temprano
- Consejos Sobre la Pasta Dental