Póngase al día con la salud oral

Comprendamos cómo el flúor ayuda a prevenir y curar las caries

El flúor es la forma más segura y mejor de prevenir la caries dental. Durante generaciones, muchas comunidades han añadido flúor a su suministro público de agua (agua del grifo) para prevenir la caries dental. El flúor también se añade a la mayoría de las marcas de pastas de dientes y se puede aplicar profesionalmente en forma de barniz o gel.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe cómo funciona el flúor para prevenir y reparar la caries dental. También ofrece consejos que el personal de Head Start puede usar para ayudar a los padres a comprender los beneficios del flúor.

Comprender la caries dental

Para entender cómo funciona el flúor, es importante saber cómo se produce la caries dental. La caries dental se puede explicar utilizando dos ecuaciones simples y relacionadas (imagen en inglés).

Bacteria + Sugar = Acid. Bacteria that cause tooth decay break down sugar in food to produce acid in the mouth.

Acid + Tooth = Tooth Decay. Acid removes minerals from the outer tooth surface (enamel). Over time acid breaks the tooth surface down, causing a hole (cavity) in the tooth.

Cómo el flúor previene la caries dental

El flúor protege los dientes para que no aparezca la caries dental de tres maneras:

- Hace que los dientes sean fuertes y más resistentes al ácido.
- Puede detener la caries dental temprana al llevar minerales de nuevo a los dientes.
- Interfiere con la capacidad de las bacterias para producir ácido.

Consejos para ayudar a los padres a prevenir la caries dental con el flúor

- **Asegúreles a los padres que el flúor no representa ningún peligro.** El flúor es un mineral que se encuentra de forma natural en el agua, el suelo, las plantas y las rocas. Existen sólidos datos científicos que demuestran que el flúor no causa problemas de salud en niños o adultos. **Preguntas comunes sobre el flúor: un recurso para padres y cuidadores (en inglés)** puede ayudar a responder cualquier pregunta que los padres tengan sobre el flúor. **Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo proporcionarle flúor a su hijo (en inglés)** también ofrece información que se puede compartir con los padres. Publique los **pósteres** de **Me gustan mis dientes** para iniciar una conversación sobre la importancia del flúor.
- **Inste a los padres a darles agua fluorada a sus hijos.** Siempre que sea posible, anime a los padres a darles a sus hijos agua del grifo. **Hábitos sanos para sonrisas felices: incentivar a su hijo a beber agua** [PDF, 760KB] ofrece consejos para lograr que los niños quieran beber agua. Si los padres prefieren servir agua embotellada, muéstreles cómo averiguar si el agua tiene flúor. Muchas veces, el agua embotellada no tiene flúor.
- **Anime a los padres a cepillarles los dientes a sus hijos con pasta dental con flúor dos veces al día.** El mejor momento para el cepillado es por la mañana y a la hora de acostarse. Los padres deben poner una cantidad del tamaño de un grano de arroz en el cepillo de dientes de los niños menores de 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante en el cepillo de los niños de 3 años en adelante. Los niños pueden escupir la pasta que les quede en la boca, pero no deben enjuagarse después del cepillado. **Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo cepillar los dientes de su niño** [PDF, 809KB] proporciona consejos adicionales y fotos de la cantidad de pasta de dientes recomendada que se pueden compartir con los padres.
- **Recuérdeles a los padres que deben preguntarle al dentista o al médico de su hijo sobre el barniz de flúor.** El barniz de flúor se puede aplicar en los dientes de un niño con una brocha en su consultorio dental o médico. Se puede aplicar hasta cuatro veces al año y fortalece el esmalte, haciendo que los dientes sean menos propensos a tener caries dentales. El barniz de flúor debe usarse además del agua fluorada y de la pasta dental con flúor.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de $7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES

Office of Head Start · National Center ·

National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety