

# Prevenir la caries dental con fluoruro

California Dental Association  
1201 K Street, Sacramento, CA 95814  
800.CDA.SMILE cda.org



## ¿Qué es el flúor?

El flúor es un mineral que está presente en diferentes cantidades en forma natural en casi todos los alimentos y el agua. El flúor también se usa en muchos productos tales como en los enjuagues bucales y pastas dentales.

## ¿Cómo es que el flúor ayuda a detener las caries?

El flúor actúa de forma tópica o sistémica.

El flúor tópico (es decir, el flúor colocado directamente encima de los dientes) fortalece los dientes que están en la boca. A medida que el flúor lava la superficie del diente, este se acumula en la superficie exterior de los dientes haciéndolos más fuertes y, por consiguiente, los protege de las caries. El flúor tópico también ayuda a proteger y hacer que la superficie de las raíces dentales sea menos sensible al añadir flúor dentro de la superficie de dichas raíces que naturalmente son más suaves.

El flúor sistémico se toma junto con los alimentos y el agua y, posteriormente, es usado por el cuerpo cuando los dientes se están formando. Si se toma el flúor regularmente durante el momento en que los dientes se están formando (entre los 6 meses a 6 años), éste se acumula dentro de la capa de esmalte (capa externa de los dientes) y a medida que los dientes se van desarrollando se convierten en dientes más fuertes y resistentes a las caries. El flúor sistémico también protege los dientes tópicamente. El flúor está presente en la saliva, que constantemente está lavando los dientes. El flúor ayuda a que los dientes se reparen solos en las áreas dañadas por los ácidos al comienzo del proceso de formación de caries.

## ¿Cómo puedo conseguir flúor?

El flúor tópico se encuentra en los enjuagues bucales, pastas de dientes, geles y barnices que se untan directamente sobre los dientes. Usualmente a los niños se les aplica flúor tópico durante los chequeos dentales. El flúor tópico es una de las mejores formas de conseguir añadir flúor a los dientes. Si usted o su hijo tienen caries o sus dientes son sensibles al frío, su dentista miembro de la asociación de dentistas de California (CDA) puede proporcionarle un producto que contenga más flúor que los productos que usted compra en las tiendas.

El flúor sistémico se puede conseguir bebiendo agua de la llave que ya contiene flúor en forma natural o a la que se le ha añadido flúor para combatir las caries. En aquellas comunidades que no tienen agua fluorada usted puede comprar agua embotellada que contenga flúor o, en su defecto, su dentista (CDA) o el pediatra de su hijo puede recetarle tabletas o vitaminas con flúor. Recuerde que el flúor debe ser tomado para que se logren los efectos sistémicos.

## ¿Quiénes se benefician del flúor?

Todos se benefician de la habilidad que tiene el flúor a la hora de detener la formación de las caries. Casi el 60% de la población de California tiene agua potable que ha sido fluorada. El apoyar los esfuerzos de su comunidad en la fluoración del suministro de agua ayuda no solo a usted y a sus hijos sino también a todos sus habitantes.

## ¿Si un poco de flúor es bueno, más flúor es mejor?

Los beneficios del flúor se conocen desde hace más de 60 años y tienen el apoyo de muchas organizaciones de salud y profesionales incluyendo la Asociación Dental de California, la Asociación Dental Americana, la Asociación Médica Americana, el Centro de los Estados Unidos para el Control y Prevención de Enfermedades, el Servicio Público de Salud de USA y la Organización Mundial de la Salud. Sin embargo, como con todas las sustancias que tomamos hay niveles seguros, niveles que son los mejores para nuestra salud en general y niveles que no son buenos. Cuando tomamos mucho flúor se produce como resultado una afección llamada fluorosis dental. Aunque la fluorosis dental no es dañina, puede hacer que los dientes de su hijo se pongan color café o tengan puntos blancos.

Los padres deben estar informados acerca de la fuente del flúor sistémico. Si su comunidad tiene niveles "óptimos" o tienen el nivel perfecto de flúor para ayudar a prevenir las caries en el agua de suministro, entonces sus hijos no deberán tomar tabletas o vitaminas fluoradas. Más aun, los niños pequeños (que no pueden todavía escupir bien el exceso de pasta dental después de lavarse los dientes) deberán usar solo una pequeña cantidad de pasta dental fluorada, del tamaño de un chícharo y, de este modo, no estarán ingiriendo demasiado flúor.

## ¿Qué debemos recordar?

El flúor por sí solo no puede prevenir las caries, esto es solo parte de lo que es necesario hacer para tener dientes fuertes y una buena salud oral. Lávese los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada, use el hilo dental diariamente, coma una dieta balanceada, y limite que tan seguido toma un refrigerio o snack entre comidas, especialmente evite comer dulces o alimentos pegajosos. Visite en forma regular a un dentista que sea miembro de la CDA y siga todas las recomendaciones que éste le haga para cuidar su salud dental y la de su familia.