

PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL FLUORURO:

Guía para padres y cuidadores

1. ¿Por qué los niños necesitan fluoruro?

El fluoruro es un mineral importante para todos los niños. En la boca hay bacterias que se combinan con los azúcares de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos. El ácido producido daña el esmalte dental y es perjudicial para los dientes. El fluoruro protege los dientes haciéndolos más resistentes al ácido y puede ayudar a revertir signos tempranos de caries.

2. ¿Es seguro para mí y mis hijos beber agua fluorada?

Sí. Muchas décadas de investigación y experiencia práctica han confirmado la seguridad del fluoruro. Sobre la base de lo que se ha aprendido de la ciencia y de nuestros años de experiencia, las organizaciones de salud, odontológicas y médicas líderes del mundo reconocen la fluoración del agua como una manera eficaz de reducir las caries dentales para todos; niños y adultos por igual.

3. Nos cepillamos los dientes con pasta dental con fluoruro todos los días. ¿También necesitamos agua fluorada?

Sí. Para la mayoría de las personas, cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro no es suficiente. Beber agua fluorada durante todo el día baña nuestros dientes con niveles bajos de fluoruro y los ayuda a mantenerse fuertes. Eso, combinado con el fluoruro más concentrado en los productos dentales, previene más caries dentales que la pasta dental sola. Por eso es tan importante asegurarse de que sus hijos beban agua fluorada y se cepillen los dientes correctamente con pasta dental con fluoruro al menos dos veces por día.

4. ¿Existen riesgos para la salud asociados con estas formas de fluoruro?

No. No hay evidencia científica creíble que indique que el agua fluorada o los productos dentales con fluoruro contribuyen al desarrollo de enfermedades o las causan. El único riesgo comprobado asociado con el exceso de fluoruro es una afección cosmética conocida como fluorosis dental.

5. ¿Qué es exactamente la fluorosis dental? ¿Debo preocuparme por la aparición de fluorosis por beber agua fluorada?

La fluorosis dental es un cambio en el aspecto de los dientes, generalmente en forma de marcas blancas apenas visibles. Por lo general, la detecta únicamente un experto dental durante un examen. La mayoría de los casos de fluorosis no afectan la función ni la salud de los dientes. De hecho, los dientes con fluorosis leve son más resistentes a las caries.

La mayoría de los casos de fluorosis son el resultado del consumo de demasiada cantidad de fluoruro durante la formación de los dientes, antes de los 8 años de edad. Para reducir esta posibilidad, supervise el cepillado dental para que los niños no usen demasiada pasta dental o enjuague bucal y aprendan a escupir, no a ingerir el fluoruro.



American Academy of Pediatrics, American Dental Association y American Academy of Pediatric Dentistry respaldan el uso de fluoruro para proteger los dientes de sus hijos.



ADA American
Dental
Association®

America's leading
advocate for oral health

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

6. ¿Es seguro mezclar fórmula para bebés con agua fluorada?

Según American Dental Association, es seguro mezclar fórmula para bebés con agua fluorada.





7. ¿Son seguros los aditivos de fluoruro que se usan para fluorar el agua potable?

Sí. El fluoruro que se agrega a los suministros de agua pública cumple con las normas de seguridad más estrictas y el agua tratada con fluoruro cumple con la Ley de Agua Potable Segura (*Safe Drinking Water Act*). La calidad y la seguridad de los aditivos de fluoruro son garantizadas por Standard 60, un programa encomendado por la Agencia de Protección Ambiental (*Environmental Protection Agency*, EPA) de EE. UU. Este programa es controlado por un comité independiente de expertos, que incluyen la Asociación de Funcionarios de Salud del Estado (*Association of State Health Officials*) y otras organizaciones clave.

8. ¿Cuánto fluoruro debe consumir mi hijo para proteger sus dientes?

Los niños que consumen una dieta nutritiva, beben agua fluorada y usan pasta dental con fluoruro de manera correcta recibirán todo el fluoruro que necesitan para tener dientes sanos. No es necesario controlar el consumo de agua o alimentos, ya que su hijo ingiere bajos niveles de fluoruro de estas fuentes. Los padres deben asegurarse de que los niños no ingieran el enjuague bucal ni la pasta dental, que contienen cantidades más concentradas de este importante mineral. Su proveedor de asistencia médica u odontológica puede ayudarle a determinar si su hijo está recibiendo una cantidad adecuada de fluoruro para proteger sus dientes.

Fuentes de fluoruro

-  Bebidas, incluida agua de grifo fluorada.
-  Alimentos procesados con agua fluorada.
-  Pasta dental y otros productos para el cuidado bucal.
-  Suplementos de fluoruro y fluoruro tópico.

9. He oído que el fluoruro puede causar toda clase de cosas, desde un coeficiente intelectual inferior hasta cáncer. ¿Eso puede ser cierto?

No. No hay evidencia científica creíble que indique que el agua fluorada en los niveles utilizados en los Estados Unidos contribuye o causa enfermedades o daña la salud. El único riesgo comprobado asociado con el consumo de fluoruro de cualquier fuente es la fluorosis dental, que puede reducirse con el uso apropiado de productos con fluoruro, como pasta dental y enjuague bucal.

10. ¿El agua embotellada está fluorada?

La mayor parte del agua embotellada no está fluorada. Si lo está, esto se indica en la etiqueta. Muchas aguas embotelladas provienen de suministros de agua municipales, y algunas de esas fuentes pueden estar fluoradas. Pero si no se agregó fluoruro como parte del proceso de embotellado, no aparecerá en la etiqueta. Para asegurarse, llame al número que figura en la etiqueta para obtener más información.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Esta publicación ha sido desarrollada por American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el área de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ninguna participación comercial de ningún tipo en la preparación de los contenidos de esta publicación.

Las personas que aparecen en las fotografías en este documento son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio.

Copyright © 2015 American Academy of Pediatrics. Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con American Academy of Pediatrics.

Para obtener información y recursos adicionales, visite www.ILikeMyTeeth.org.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

CAMPAIGN FOR
DENTAL HEALTH
life is better **WITH TEETH**

NN^oHA
National Network for Oral Health Access