

# Flúor: Su protección contra las caries

## EL FLÚOR AYUDA A LAS PERSONAS DE TODAS LAS EDADES:

- El flúor endurece la superficie del diente
- El flúor ayuda a evitar las caries

## EL FLÚOR SE ENCUENTRA EN:



El agua corriente



La pasta dental



Ciertos enjuagues bucales

## AGUA CORRIENTE

### ¿SU AGUA CORRIENTE CONTIENE LA CANTIDAD CORRECTA DE FLÚOR?



- Agregar flúor al agua corriente municipal es uno de los métodos más fáciles y económicos para proteger a los niños y los adultos de las caries dentales.
- ¿No está seguro sobre el nivel de flúor que tiene su sistema de agua? Pregúntele a su dentista.
- Si su agua no contiene flúor, su dentista puede recomendarle tabletas o gotas de flúor de venta bajo receta para usted y su familia.
- Apoye el fluorado del agua de su comunidad.
- Asegúrese de que usted y sus hijos beban agua fluorada todos los días.
- Déle a sus hijos agua y minimice su consumo de refrescos.
- Recuerde, actualmente el agua embotellada puede ser muy popular, pero tal vez no contenga flúor.

## PASTA DENTAL

### ¿DEBE USAR UNA PASTA DENTAL QUE CONTENGA FLÚOR?



- La pasta dental que contiene flúor ayuda a prevenir las caries en los niños y los adultos.
- Supervise a sus hijos cuando se cepillan los dientes.
- Los niños menores de 6 años sólo deben usar un toque "del tamaño de un guisante" de pasta dental que contenga flúor.

## ENJUAGUES BUCALES QUE CONTIENEN FLÚOR

### ¿DEBE USAR UN ENJUAGUE BUCAL QUE CONTENGA FLÚOR?



- Esta fuente de flúor también ayuda a prevenir las caries dentales en los niños y los adultos.
- En su tienda o farmacia local encontrará muchas marcas.
- Pregunte en el consejo escolar local: es posible que sus hijos estén recibiendo en la escuela un enjuague bucal fluorado.

## RECUERDE LOS ELEMENTOS QUE COMBATEN LAS CARIES:



- El flúor (del agua, de la pasta dental y de los enjuagues bucales).
- Los selladores colocados en los dientes.
- Los alimentos y las bebidas sin azúcar.
- El cepillado dental y la limpieza con hilo dental diaria (especialmente después de comer).
- Las consultas periódicas con el dentista.

Llega hasta usted gracias a

**Crest Oral-B**

Salud bucal profesional de P&G