



¡Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud bucal y la salud en general!

[www.deltadentalmi.com](http://www.deltadentalmi.com)  
[www.deltadentaloh.com](http://www.deltadentaloh.com)  
[www.deltadentalin.com](http://www.deltadentalin.com)



## Cómo combatir las caries dentales con flúor

\*Las páginas vinculadas y el contenido incluido no son productos ni publicaciones de Delta Dental. Delta Dental no es responsable de las imprecisiones en los listados ni recomienda, patrocina o respalda a ningún proveedor en particular mencionado en dichos listados, ni tampoco realiza declaraciones, proporciona garantías ni asume responsabilidad alguna en relación con los servicios proporcionados. El listado solo se proporciona a modo de cortesía.

1 Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention, "Water Fluoridation Basics."

## ¿Qué es el flúor?

El flúor es un mineral de origen natural. Se encuentra en algunos alimentos y en los suministros de agua. **Los niños que beben agua potable con flúor y reciben tratamientos con flúor brindados por su médico y su dentista tienen menos probabilidades de tener caries.**

El flúor ayuda a combatir las caries y las caries al fortalecer el esmalte dental. Esto significa que obtener una dosis saludable de flúor puede ayudar a proteger y construir sus dientes.



## ¡El flúor es muy beneficioso!

Estos son algunos beneficios en la salud que aporta el flúor:

- Menos caries
- Menos caries profundas
- Disminución en la pérdida de dientes
- Reducción del dolor provocado por las caries



**Si bien el flúor del agua potable es la forma más común de obtener la dosis saludable de flúor, esta no es la única forma.**



## ¿Cómo actúa el flúor?



Cuando come, las bacterias dentro de la boca ayudan a descomponer los alimentos, pero también producen ácidos que pueden afectar el esmalte de los dientes. Esto provoca caries. El flúor ayuda a crear un escudo para proteger los dientes.

**Los dientes también pueden repararse a sí mismos gracias al flúor. Cuando los ácidos de la boca dañan los dientes, el flúor entra en acción y ayuda a que el esmalte dental recupere los minerales que ha perdido.**

El flúor ayuda durante toda la vida. En los niños menores de 8 años, el flúor fortalece aún más los dientes permanentes, incluso cuando todavía están dentro de las encías. En los adultos, el flúor mantiene los dientes fuertes y saludables.<sup>1</sup>

## Otras formas de obtener flúor:



El flúor también se encuentra en la carne, el pescado, los huevos y las hojas de té.

Si el agua potable a la que usted tiene acceso no contiene flúor, puede beber agua embotellada con agregado de flúor.



Cepílese los dientes con pasta dental con flúor dos veces por día. Algunos otros productos dentales, como los enjuagues bucales, pueden contener flúor.



**Su dentista puede realizar tratamientos con flúor. Estos tratamientos son sencillos e indoloros, y crean un escudo protector en los dientes. De esta forma, se detiene el daño provocado por los ácidos que se crean a partir de los alimentos y bebidas.**