

# DATOS SOBRE LA FLUOROSIS:

## Guía para padres y cuidadores

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 e, incluso, puede ayudar a revertir signos tempranos de caries. Pero la mayor disponibilidad de fluoruro en la actualidad ha provocado el aumento de una afección llamada fluorosis dental.

### ¿Qué es la fluorosis dental?

La fluorosis dental es un cambio en el aspecto de la superficie esmaltada del diente. Los tipos más comunes no afectan la función del diente y no causan dolor.

La mayor parte de la fluorosis dental es muy leve o leve. Las formas leves de la fluorosis aparecen como marcas blancas similares al encaje sobre el esmalte del diente y son difíciles de ver con un ojo no entrenado.

Hay pocos casos de fluorosis que se clasifican como moderados. La fluorosis moderada tiene el mismo aspecto que la leve pero cubre una mayor parte del diente.

En casos poco comunes, la fluorosis se describe como grave. Cuando la fluorosis es grave, el esmalte puede tener picaduras y manchas marrones.

### ¿Qué causa la fluorosis dental?

La fluorosis dental es causada por el consumo de una cantidad excesiva de fluoruro durante el período en que los dientes se están formando pero antes de que aparezcan en la boca. Esto sucede antes de los 8 años de edad. Para evitar esta posibilidad, supervise el cepillado dental de manera que los niños no usen demasiada pasta dental o enjuague bucal y aprendan a escupir, no ingerirlos.

Para obtener más información, consulte los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) sobre [fluorosis dental](#).

Para obtener más información sobre buenos hábitos dentales para niños, consulte [First Steps to a Healthy Smile](#) en [HealthyChildren.org](#).

### ¿Cómo sé si mi hijo tiene fluorosis dental?

Dado que hay muchas causas posibles de cambios en el aspecto de los dientes, probablemente quiera consultar a un dentista profesional para que examine los dientes de su hijo y determine si tiene fluorosis u otros problemas. American Academy of Pediatrics recomienda que todos los niños comiencen con visitas regulares al dentista cuando cumplan su primer año de edad. Pregunte en el consultorio de su pediatra si ofrecen referidos.



NORMAL



LEVE



MODERADA







GRAVE

### ¿Cuánto fluoruro debe recibir mi hijo para proteger sus dientes sin correr riesgo de fluorosis?

Los niños que consumen una dieta típica, beben agua fluorada y usan productos dentales con fluoruro de forma correcta recibirán 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 la pasta dental o el enjuague bucal, que contienen cantidades más concentradas de este importante mineral. Para obtener más información, consulte el folleto para padres sobre [fluoruro](#) de American Academy of Pediatric Dentistry.

#### 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.

# ¿Cómo protejo los dientes de mi hijo sin causar fluorosis?

## Aquí detallamos tres cosas que usted puede hacer:

1. Siga estas pautas sobre el uso apropiado de productos dentales, como la pasta dental. [Toothbrushing Tips for Young Children](#) en [HealthyChildren.org](#). Los niños menores de 6 años deben evitar el uso de enjuague bucal.
  - Los niños menores de 3 años deben usar muy poca cantidad de pasta dental con fluoruro.
  - Limite el cepillado dental a 2 veces por día para este grupo de edad.
  - Los niños de entre 3 y 6 años deben usar una cantidad un poco más grande de pasta dental con fluoruro, del tamaño de un guisante.
  - Supervise y ayude a los niños pequeños a cepillarse los dientes. Como la mayoría de los niños pequeños ingieren agua por instinto, debe alentarlos a escupir el exceso de pasta dental, pero no enjuagarse con agua.
  - Mantenga todos los productos dentales fuera del alcance de niños pequeños para evitar la ingestión accidental.
2. Determine si su principal fuente de agua está fluorada.
  - Para obtener información sobre sistemas locales de agua, consulte el sitio web de los CDC [My Water's Fluoride](#).
  - Para obtener información sobre agua de pozo, consulte [Private Well Water & Fluoride](#).
  - La mayor parte del agua embotellada en los Estados Unidos no contiene un óptimo nivel de fluoruro.
  - Si el agua que consume no está fluorada, hable con el médico o el dentista de su hijo sobre las maneras de asegurarse de que su familia esté recibiendo la cantidad suficiente de fluoruro de otras fuentes.
3. Comience las visitas regulares al dentista cuando su hijo cumpla 1 año de edad. Si aún no tiene un dentista, el médico de su hijo puede remitirlo a un centro odontológico. El médico también puede examinar los dientes de su hijo, hablar con usted sobre cómo cuidar la salud bucal de su hijo y asegurarse de que esté recibiendo la cantidad suficiente de fluoruro.



**MENOS DE  
3 AÑOS  
= CANTIDAD  
MUY PEQUEÑA**



**MÁS DE 3 AÑOS  
= TAMAÑO DE  
UN GUISANTE**

## ¿Qué sucede con la fórmula para bebés?

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

*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.*

*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.*

## ¡No todos los azúcares son dulces!



Los alimentos con almidón, que incluyen bocadillos que a los niños les encantan como *pretzels*, galletas saladas y papitas fritas, contienen azúcares y los azúcares contribuyen a la formación de caries dentales!

Limite los bocadillos dulces y salados, y ofrezca agua en lugar de bebidas endulzadas como gaseosas y jugos.

American Academy of Pediatric Dentistry tiene un folleto para padres sobre [Diet and Snacking](#).

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**  **HA**  
National Network for Oral Health Access