

Flúor: beba del grifo

Beber agua fluorada es una excelente y fácil manera de luchar contra las caries dental y disminuirlas. De hecho, los Centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) han reconocido que la fluoración del agua es uno de los 10 grandes logros de salud pública del siglo XX.¹

El flúor es un mineral que se encuentra naturalmente en muchas fuentes de agua, pero los niveles pueden variar según el lugar. Se dice que el agua es "fluorada" cuando una comunidad ajusta la cantidad de flúor en su sistema de agua a un nivel que ha demostrado que previene la caries dental.

El flúor protege los dientes. Cuando come, las bacterias de la boca ayudan a descomponer los

azúcares de los alimentos. Mientras las bacterias actúan, también producen ácidos que pueden atacar el esmalte de los dientes. Esto provoca caries. El flúor ayuda a crear un escudo e impide que estos ácidos dañen el blanco nacarado de sus dientes.



Los dientes pueden repararse por sí solos gracias al flúor. Cuando los dientes se dañan por los ácidos generados en la boca, el flúor interviene y ayuda al esmalte dental a recuperar los minerales que ha perdido.

¿Sabía usted?

Grand Rapids, en Michigan, fue la primera ciudad de los Estados Unidos en usar flúor para su agua comunitaria.²



Consejos útiles

Datos sobre el flúor para mantener sus dientes saludables:

- Cepílese con pasta dental con flúor dos veces al día.
- Beba agua del grifo en vez de agua embotellada, dado que es más probable que el agua del grifo contenga flúor.
- Comuníquese con su departamento de salud local para averiguar si el agua de su comunidad es fluorada.
- Los tratamientos con flúor son fáciles e indoloros y su dentista puede realizarlos. Crean un escudo sobre los dientes para impedir que los ácidos producidos por los alimentos y las bebidas los dañen.
- El flúor ayuda a luchar contra la caries dental al fortalecer el esmalte dental, que es la parte más dura del cuerpo.
- El agua no es la única fuente donde se encuentra el flúor. También puede hallarse en la carne, el pescado, los huevos y las hojas de té.



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

1. Centers for Disease Control and Prevention, "Water Fluoridation Basics," web. 2. National Institute of Dental and Craniofacial Research, "The Story of Fluoridation," web.

Una sonrisa saludable, una vida feliz

Delta Dental of Arkansas, Indiana, Kentucky, Michigan,
New Mexico, North Carolina, Ohio, y Tennessee.

