

# Hábitos sanos para sonrisas felices



## Cómo proporcionarle fluoruro a su niño

**E**l fluoruro se encuentra en la naturaleza en la tierra, las plantas y el agua. El fluoruro es una sustancia segura. Beber agua potable (de la llave) que contenga fluoruro, cepillarse los dientes con una pasta que contenga fluoruro y hacer que un dentista le aplique un barniz de fluoruro en los dientes son importantes formas de fortalecer los dientes y prevenir las caries.



*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*



## El fluoruro en el agua

- Puesto que la mayoría de las fuentes de agua no contienen suficiente fluoruro como para prevenir las caries, muchas comunidades le añaden fluoruro al agua que va a ser usada para beber y cocinar (agua de la llave).
- Dele a su niño agua de la llave con fluoruro. Si no está segura sobre si el agua de su casa contiene suficiente fluoruro, pida ayuda a la clínica dental que atiende a su niño para determinarlo.
- Algunas marcas de agua embotellada contienen fluoruro y otras no. Consulte con el fabricante del agua embotellada para averiguar la cantidad de fluoruro que contiene esa marca específica.
- Si su agua de la llave no contiene suficiente fluoruro, pregunte en su clínica dental o médica si su niño necesita gotas o tabletas de fluoruro.

## Pasta de dientes con fluoruro

- Cepille los dientes de su niño después del desayuno y antes de ir a dormir, apenas comiencen a brotar sus dientes.
- Utilice un cepillo de dientes de tamaño infantil con cerdas suaves y pasta con fluoruro.
- Para obtener más información, consulte *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo cepillar los dientes de su niño*.

## Barniz de fluoruro

- El barniz de fluoruro se aplica sobre los dientes de los niños para prevenir o reducir las caries.
- No es permanente, pero hace que el fluoruro se mantenga en los dientes por varias horas.
- El barniz de fluoruro tiene un sabor agradable y los niños lo toleran bien.



Este folleto fue preparado por el National Center on Early Childhood Health and Wellness (Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Early Childhood Health and Wellness. 2016. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo proporcionarle fluoruro a su niño*. Elk Grove Village, IL: National Center on Early Childhood Health and Wellness.

Foto que requiere reconocimiento: Shannon Smith / Flickr / CC BY-NC-SA (última página)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness