



¿Cómo puedo obtener fluoruro?

- ¡H₂O! Una forma de obtener fluoruro es a través del agua potable.
- Si el agua que toma su hijo en casa, escuela o guardería no tiene suficiente fluoruro, se puede usar un suplemento.
- Los médicos, enfermeras practicantes, asistentes médicos y dentistas pueden recetar fluoruro para su hijo.
- Los suplementos de fluoruro se recetan dependiendo de:
 - ✓ la edad de su hijo;
 - ✓ la cantidad de fluoruro que ya hay en el agua potable;
 - ✓ el riesgo de su hijo de tener caries dentales.
- ¡Cepille esos dientes! La pasta de dientes con fluoruro también evita las caries.
- Recuerde que un poco de pasta de dientes es suficiente comenzando a los dos años.

Comunidades fluoradas (más de .7ppm)

Brier	Lake Stevens	Mountlake Terrace
Edmonds	Lynnwood	Mukilteo
Everett	Mill Creek	Sultan
Granite Falls	Monroe	

Comunidades no fluoradas (menos de .2ppm)

Darrington	Lakewood	Snohomish
Gold Bar	Maltby	Stanwood

¿Dónde puedo obtener más información sobre el fluoruro?

Comuníquese con su dentista o médico, o con el Distrito de Salud de Snohomish en www.snohd.org, si tiene alguna pregunta sobre el fluoruro.

¿Tiene el agua que consumo suficiente fluoruro?

- En el condado de Snohomish, más de un 80% de nuestros hogares tienen agua potable con suficiente fluoruro para proteger los dientes.
- Hay agua potable que no tiene suficiente fluoruro.
- Los niños no necesitan fluoruro adicional si el agua potable en casa, escuela o guardería es superior a 0.6 ppm.
- Los niños se pueden beneficiar del fluoruro adicional si el nivel de fluoruro es inferior a 0.6 ppm.
- Verifique con su médico o dentista antes de darles gotas o tabletas de fluoruro a los niños.
- Pregúntele a su proveedor de agua potable cuál es el nivel de fluoruro para su casa, escuela o guardería.

Snohomish Health District
 Healthy Communities and Assessment
 Oral Health Program
 3020 Rucker Avenue, Ste 206
 Everett, WA 98201-3900
 425.339.5237

PUBLIC HEALTH
 always working for a safer & healthier
SNOHOMISH COUNTY

DEN053SP_Fluoride_and_Water_Spanish_06_2013_pac

Fluoruro y agua



**Lo que los
padres deben
saber**

 **SNOHOMISH
HEALTH DISTRICT**
WWW.SNOHD.ORG



¿Por qué mi hijo necesita fluoruro?

Asegurarse de que su hijo obtenga la cantidad adecuada de fluoruro es una excelente forma de mejorar la salud de su hijo y evitar caries dentales.

¿Cómo beneficia el fluoruro a los dientes?

- El fluoruro evita que se formen caries.
- El fluoruro evita que las caries crezcan.
- El fluoruro puede sanar caries pequeñas antes de que se necesiten tapaduras.
- Los adultos también se benefician con el fluoruro.
- El uso de agua fluorada y pasta de dientes con fluoruro mantiene la salud bucal.

Pozos privados...

Verifique que el agua que usted y su hijo beben tenga menos de 0.6 ppm (0.6 mg/L) de fluoruro antes de usar gotas o tabletas de fluoruro.

- Si tiene un pozo privado, puede pedir que examinen el agua a cambio de una tarifa.
- Comuníquese con la División de Salud Medioambiental del Distrito de Salud de Snohomish al 425.339.5250.

Agua embotellada...

No toda el agua embotellada contiene fluoruro.

- Si la información no está en la etiqueta, comuníquese con la empresa embotelladora.
- El agua embotellada que ha sido tratada con ósmosis inversa, destilación o deionización tendrá muy poco fluoruro. Estos procesos de tratamiento generalmente incluyen agua de máquinas expendedoras en supermercados.

Recordatorio:

- ✓ *Supervise el uso de pasta de dientes.*
- ✓ *Enséñeles a sus hijos a no tragar la pasta de dientes o enjuagues bucales con fluoruro.*

¿Puede mi hijo obtener demasiado fluoruro?

Sí. Demasiado fluoruro mientras crecen los dientes puede causar fluorosis.

- La fluorosis es un cambio en el color o textura de los dientes.
- La fluorosis se desarrolla cuando los niños consumen demasiado fluoruro, a menudo cuando los dientes están creciendo.
- Una vez que han salido todos los dientes, no se puede desarrollar fluorosis.

Evitar la fluorosis

Use suplementos con cuidado:

- debe conocer la cantidad de fluoruro en el agua potable en casa, escuela o guardería;
- no use gotas o tabletas de fluoruro si el agua que consume tiene suficiente fluoruro;
- mantenga frascos de gotas y tabletas de fluoruro fuera del alcance de los niños.

Supervise el uso de la pasta de dientes:

- los niños menores de dos años no necesitan pasta de dientes con fluoruro a menos que lo recomiende un dentista;
- mantenga la pasta de dientes fuera del alcance porque a los niños pequeños les gusta comerla;
- procure que los niños usen sólo un poco de pasta de dientes en el cepillo.