

# Exposición a flúor

1

## ¿Qué es el flúor?

Es uno de los elementos más abundantes en la naturaleza.

Está presente en algunas fuentes naturales de agua, en la sal, en las cremas dentales, en los enjuagues bucales, en algunos alimentos.

2

## ¿Cómo actúa el flúor?

Se fija a los dientes y huesos

En cantidades adecuadas aumenta la resistencia del esmalte dental e inhibe el proceso de caries

3

## ¿Qué sucede al consumirlo en exceso?

Al ingresar al organismo en exceso puede producir fluorosis dental

La fluorosis dental es una hipomineralización del esmalte

4

## ¿Cómo prevenimos la exposición al flúor?



Lacta de manera exclusiva a tu bebe hasta los seis meses de edad.



Cepilla a tu bebe desde la erupción del primer diente.

Ayuda a eliminar los restos para que el bebe no se coma la crema dental.



No olvides que el cepillado dental debe acompañarse del uso de seda dental



Utiliza pequeñas cantidades de crema dental, solo la que corresponde a un cuarto del tamaño de la cabeza de tu cepillo dental de niño o de adulto.

A ninguna edad debes comer crema dental o beber enjuagues bucales, estos son de uso tópico sobre la superficie de los dientes, por eso deben escupirse los excesos.



Los niños (hasta los 8 años) deben cepillarse con la ayuda y supervisión de un adulto, así adoptaran una correcta técnica de cepillado y usaran adecuadamente la crema dental.



Conoce los niveles de flúor en el agua que consumes



Recuerda que debes visitar al odontólogo mínimo dos veces al año y desde la erupción del primer diente, el te examinará y te brindará la educación necesaria para mantener una buena salud bucal.

En los servicios de odontología desde el primer año de edad solicita la aplicación tópica de flúor barniz, la cual es una medida preventiva para la caries dental y ayuda a remineralizar los dientes que tienen fluorosis dental.