

El flúor ayuda a proteger sus dientes.

Hable con un dentista, médico o farmacéutico sobre sus necesidades específicas de flúor.

El flúor es un mineral natural que ayuda a proteger sus dientes y huesos. Se encuentra de forma natural en el agua, las rocas, las plantas y la tierra. Algunos alimentos también contienen pequeñas cantidades de fluoruro natural.

¿Necesita flúor?

Su cuerpo necesita algo de flúor para tener unos dientes sanos, pero no demasiado. La situación de cada persona es diferente. La cantidad adecuada para usted depende de:

- Su edad.
- Su salud en general.
- La cantidad de flúor en su agua potable.
- Su historial dental y sus necesidades.



Departamento de
Salud y Servicios Humanos
de Utah

Revisado en abril de 2025

La mayoría de los habitantes de Utah viven en una zona donde **no** hay suficiente flúor natural en el agua para proteger sus dientes. **Es importante que hable con un dentista, médico o farmacéutico sobre la mejor manera de proteger sus dientes.** Puede que necesite añadir flúor a través de suplementos (pastillas o gotas), barniz, pasta de dientes o enjuague bucal.

¿Cómo actúa el flúor?

Los dientes están cubiertos por una capa exterior dura llamada esmalte. El esmalte ayuda a proteger sus dientes de las caries. Las bacterias llamadas placa dental se acumulan en sus dientes. Las bacterias producen ácidos que pueden dañar el esmalte de sus dientes y provocar caries. El flúor ayuda a fortalecer el esmalte de los dientes y los protege contra las caries. El flúor también puede ayudar a mantener fuertes y sanos los huesos que rodean sus dientes.

¿Cómo sabe cuánto fluoruro natural hay en su agua potable?

Llame a su distrito de agua local o ciudad para preguntar cuáles son los niveles naturales de flúor en su agua potable.



Visite la página web del sistema de agua potable del Departamento de Calidad Ambiental de Utah (DEQ) para ver qué distrito de agua local abastece a su casa.

¿Y si tiene un pozo privado?

Tendrá que hacer analizar el agua de su pozo por una empresa privada o un laboratorio certificado.