

# ¿Debe utilizar pasta dental con flúor?

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 flúor natural.

Los dientes están cubiertos por una capa exterior dura llamada esmalte. El flúor ayuda a fortalecer el esmalte dental y protege contra las caries. El flúor también puede ayudar a mantener fuertes y sanos los huesos que rodean los dientes.

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.



Departamento de  
**Salud y Servicios Humanos**  
de Utah

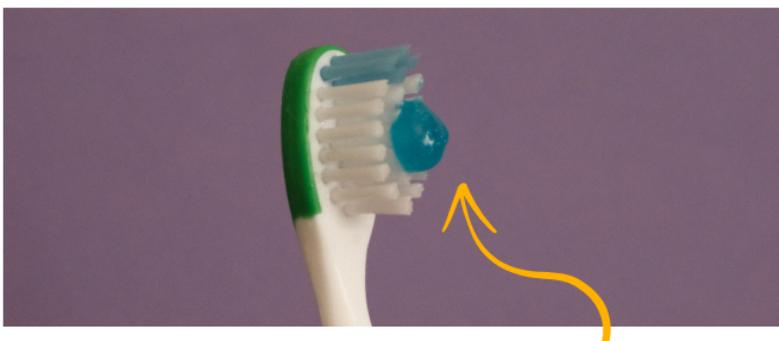
# La pasta dental con flúor ayuda a prevenir las caries.

Todas las pastas dentales ayudan a eliminar la placa o las bacterias de los dientes. La placa es lo que causa las caries, las enfermedades de las encías y la caries dental. La pasta dental con flúor ayuda a eliminar la placa y fortalece el esmalte dental. La mayoría de las pastas dentales que se venden en EE.UU. contienen flúor.

- Empiece a cepillar los dientes de su bebé en cuanto rompan las encías.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes 2 veces al día, por la mañana y antes de acostarse.



Para **los niños menores de 3 años**, utilice una pequeña cantidad de pasta dental con flúor para cepillarles los dientes, aproximadamente del **tamaño de un grano de arroz**.



Para **los niños de 3 a 6 años**, utilice una pequeña cantidad de pasta dental con flúor, aproximadamente del **tamaño de un guisante**.