

PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL FLUORURO

Guía para padres y cuidadores



1. ¿Por qué los niños necesitan fluoruro?

En la boca hay bacterias que se combinan con el azúcar de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos. Esto produce un ácido que daña los dientes. El fluoruro fortalece los dientes de los niños combatiendo este ácido e incluso revirtiendo los primeros signos de caries.



2. ¿Es seguro para mí y mis hijos beber agua fluorada?

Sí. Muchas décadas de investigación y experiencia y el apoyo de las principales organizaciones de salud, dentales y médicas del mundo han confirmado la seguridad del fluoruro.



3. Nos cepillamos los dientes con pasta dental con fluoruro todos los días. ¿También necesitamos agua fluorada?

Sí. Beber agua fluorada durante todo el día, combinado con el fluoruro más concentrado en los productos dentales, previene más caries dentales que la pasta dental sola.



4. ¿Existen riesgos para la salud asociados con estas formas de fluoruro?

No. No hay evidencia científica creíble que indique que el agua fluorada o los productos dentales con fluoruro causan enfermedades.



5. ¿Qué es exactamente la fluorosis dental? ¿Debo preocuparme por la aparición de fluorosis por beber agua fluorada?

La fluorosis dental es un leve cambio en el aspecto de los dientes, generalmente en forma de marcas blancas apenas visibles. La mayoría de los casos de fluorosis son el resultado del consumo de demasiada cantidad de fluoruro durante la formación de los dientes permanentes, antes de los 8 años de edad. No afectan la función ni la salud de los dientes. De hecho, los dientes con fluorosis leve son más resistentes a las caries.



6. ¿Es seguro mezclar fórmula para bebés con agua fluorada?

Sí, es seguro mezclar fórmula para bebés con agua fluorada.



7. ¿Son seguros los aditivos de fluoruro que se usan para fluorar el agua potable?

Sí. El fluoruro agregado al suministro de agua pública cumple con estrictas normas de seguridad y con la Ley de Agua Potable Segura (Safe Drinking Water Act).



8. ¿Cuánto fluoruro debe consumir mi hijo para proteger sus dientes? ¿Necesita mi hijo que el médico o el dentista le apliquen barniz con fluoruro?

Los niños que consuman una dieta saludable, beban agua fluorada y usen pasta dental con fluoruro recibirán todo el fluoruro que necesitan para tener dientes sanos. Su médico o su dentista podrán ayudar a determinar si su hijo está recibiendo suficiente flúor. Para más protección, el médico o el dentista debe aplicar barniz de fluoruro (a veces llamado vitaminas para los dientes) en los dientes del niño de dos a cuatro veces por año.



9. He oído que el fluoruro puede causar toda clase de cosas, desde un coeficiente intelectual inferior hasta cáncer. ¿Eso puede ser cierto?

No. No hay evidencia científica creíble que indique que el agua fluorada en EE. UU. contribuye a una mala salud o la provoque.



10. ¿El agua embotellada está fluorada?

La mayor parte del agua embotellada no está fluorada. Si lo está, esto se indica en la etiqueta.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales. Esta publicación ha sido preparada por American Academy of Pediatrics. Los autores y colaboradores son autoridades expertas en el campo de la pediatría. No se ha solicitado ni aceptado ningún tipo de participación comercial durante el desarrollo del contenido de esta publicación. Copyright © 2025 American Academy of Pediatrics. Puede descargar o imprimir material de nuestro sitio web solamente para referencia personal. Para reproducir de cualquier forma con fines comerciales, comuníquese con American Academy of Pediatrics.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Todos los personajes que representan son ficticios.

Para obtener información y recursos adicionales, visite www.ILikeMyTeeth.org.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

CAMPAIGN FOR
DENTAL HEALTH
life is better **WITH TEETH**