



DATOS SOBRE LA FLUOROSIS

Guía para padres y cuidadores

El fluoruro es un mineral importante para todos los niños. En la boca hay bacterias que se combinan con el azúcar de los alimentos que comemos y las bebidas que tomamos para producir un ácido que daña los dientes. El fluoruro ayuda a proteger los dientes. Pero el exceso de fluoruro puede provocar un problema que se llama fluorosis dental.



¿Qué es la fluorosis dental?

La fluorosis dental es un leve cambio en el aspecto de los dientes, generalmente en forma de marcas blancas apenas visibles. Por lo general no afectan la función ni la salud de los dientes, ni causa dolor.



¿Qué causa la fluorosis dental?

La mayoría de los casos de fluorosis son el resultado del consumo de demasiada cantidad de fluoruro antes de los 8 años de edad, durante la formación de los dientes. Asegúrese de que los niños aprendan a escupir la pasta de dientes y que no la traguen.



¿Cuánto fluoruro necesita mi hijo para protegerse los dientes?

Los niños que consumen una dieta típica, beben agua fluorada y usan productos dentales con fluoruro de forma correcta recibirán el fluoruro que necesitan para tener dientes sanos.



¿Cómo sé si mi hijo tiene fluorosis dental?

Dado que hay muchas causas posibles de cambios en el aspecto de los dientes, probablemente quiera consultar a un dentista para que examine los dientes y determine si tiene fluorosis u otros problemas.



¿Cómo protejo los dientes de mi hijo sin causar fluorosis?

Aquí detallamos tres cosas que usted puede hacer:

1 Asegúrese de que sus hijos usen los productos dentales según lo recomendado.

- Los niños deben usar pasta fluorada dos veces al día (una "untada" en niños menores de 3 años y una cantidad "del tamaño de una arveja" para niños mayores de 3 años).
- Los niños menores de 6 años deben evitar el uso de enjuague bucal.
- Asegúrese de que los niños sepan que deben escupir la pasta de dientes sobrante, y no tragarla.



menores de 3 años:
untada



mayores de 3 años:
tamaño de una
arveja

2 Asegúrese de que su hijo beba agua fluorada.

- Para verificar si el suministro de agua local tiene fluoruro, revise los sitios web [My Water's Fluoride](#) (El fluoruro de mi agua) y [Private Well Water & Fluoride](#) (El agua de pozo particular y el fluoruro) de los CDC.
- Si su hijo no bebe agua fluorada, pregunte a su médico si es necesario que le recete un complemento de fluoruro.

3 Comience las visitas regulares al dentista cuando su hijo cumpla 1 año de edad.

- Si aún no tiene un dentista, el médico de su hijo puede referirlo a uno. El médico también puede examinar los dientes de su hijo, hablar con usted sobre cómo cuidar la salud bucal de su hijo y asegurarse de que esté recibiendo la cantidad suficiente de fluoruro.

¡No todo el azúcar es dulce!



Los alimentos con almidón, que incluyen bocadillos como pretzels, galletas saladas y patatas fritas, contienen azúcar y el azúcar contribuye a la formación de caries!

Limite los bocadillos dulces y salados, y ofrezca agua en lugar de bebidas endulzadas como gaseosas y jugos.

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.

La inclusión en esta publicación no implica un aval de la American Academy of Pediatrics. La American Academy of Pediatrics no se responsabiliza por el contenido de los recursos mencionados en esta publicación. Las direcciones de sitios web están lo más actualizadas posible, pero podrían cambiar en cualquier momento. 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**