

"FLUORUROS: MITOS Y REALIDADES DE UNA ODONTOLOGÍA BASADA EN LA EVIDENCIA"



¿PORQUÉ SE DEBEN USAR FLUORUROS?

La caries dental es la enfermedad más prevalente en el mundo y el uso de los fluoruros es un componente esencial en cualquier estrategia para controlar la enfermedad de la caries dental.

Es importante utilizar la cantidad y concentración de flúor en la pasta dental de acuerdo con la edad.

EDAD	CANTIDAD DE PASTA DENTAL	FLÚOR	
6 m a 18 m	Tamaño de un medio grano de arroz	1000 ppm	
18 m a 36 m	Tamaño de un grano de arroz	1000 ppm	
3 a 6 años	Tamaño de un guisante o petipoa	1000 ppm	
6 y más	Menos de la mitad del cepillo	1450 ppm	

Que nuestros niños vivan libres de la enfermedad de la caries dental es una realidad que se puede lograr desde el hogar siguiendo estos consejos:

1. Cepillar los dientes al menos dos veces al día.
2. Utilizar pasta dental con fluoruro.
3. Limitar el consumo de azúcar.

