



## Fluoruro para su hijo

El fluoruro se encuentra naturalmente en la tierra, las plantas y el agua. El fluoruro es seguro. Beber agua con fluoruro del grifo, cepillarse con pasta de dientes con fluoruro y hacer que un proveedor de salud aplique barniz de fluoruro en los dientes son maneras efectivas de fortalecer los dientes y prevenir la caries dental.

### Fluoruro en el agua

- Como la mayoría del agua no tiene suficiente fluoruro natural para prevenir la caries dental, muchas comunidades agregan fluoruro al suministro de agua (agua del grifo) que se usa para beber y cocinar.

### Fluoruro en la pasta de dientes

- Cepille los dientes de su hijo después del desayuno y antes de acostarse una vez que le haya salido el primer diente.
- Use un cepillo de dientes para niños con cerdas suaves y pasta de dientes con fluoruro.

### Fluoruro en el barniz

- Se aplica barniz de fluoruro en el diente de su hijo para prevenir o reducir la caries.
- No es permanente, pero mantiene el fluoruro en los dientes durante varias horas.
- El barniz de fluoruro tiene un sabor agradable.



**OUR CARE IS DINO-MITE!**

**MEDICAL ❧ PEDIATRICS ❧ DENTAL ❧ BEHAVIORAL**

(303) MYSALUD (697-2583) | [saludclinic.org](http://saludclinic.org)