

FLÚOR

¿Se debe dar flúor a los niños? ¿Para qué sirve?

Los lactantes y niños deben recibir suplementos de flúor solamente si pertenecen a grupos de riesgo de padecer caries dental (prematuros, hábitos higiénicos inadecuados -como el chupete endulzado o el biberón de leche con azúcar-, respiración bucal, consumo continuado de antihistamínicos, etc.) y si además el agua que beben contiene menos de 0,3 ppm de flúor. Este dato pueden consultarlo con la compañía de suministro de agua de su población o si es agua envasada, en la web www.aguainfant.com.

La administración de flúor disminuirá la aparición de caries al hacer más resistente el esmalte que recubre el diente y al disminuir la placa bacteriana que lo ataca.

Si se toma flúor en exceso, puede aparecer una coloración marrón en los dientes llamada fluorosis dental.

¿Cómo se administra?

1. **Dentífricos fluorados:** basta aplicar en el cepillo una cantidad de pasta similar al tamaño de un guisante. En menores de 2 años se les puede cepillar los dientes con agua, con un dentífrico sin flúor o con uno con flúor a baja concentración (250 ppm). Entre los 2 y los 6 años la pasta dentífrica debe contener menos de 500 ppm. Para niños de 6 a 14 años la pasta tendrá entre 1.000 y 1.500 ppm del flúor. Esta composición no siempre es evidente en la etiqueta del producto, por lo que se puede consultar en: www.aguainfant.com/FLUOR/htm/dentifricos-fluor.htm
2. **Colutorios de flúor** (los hay de aplicación diaria al 0,05% y semanal al 0,2%): se aplican en forma de enjuagues que, después del cepillado, se movilizan en la boca durante un minuto. Después debe escupirse todo el líquido y no se debe beber agua durante media hora. Es la forma más utilizada por las escuelas, a partir de los 6 años.

3. **Geles de flúor**, muy concentrados, aplicados por el dentista en situaciones especiales.
4. **Suplementos orales** de flúor (gotas o comprimidos). Debe ser el pediatra quien indique la dosis, según el tipo de agua de bebida y la pertenencia a un grupo de riesgo de caries o no.

¿Qué otras recomendaciones son útiles para una boca sana?

- La dieta nunca ha de favorecer la caries, es decir, su hijo no debería comer nada fuera de las comidas, evitando especialmente dulces, chucherías y otras "comidillas". Es ésta la primera medida de protección bucodental. En todo caso, tras la toma de dulces, es una buena medida enjuagarse la boca con agua para bajar la concentración de la sacarosa (azúcar) en la cavidad oral.
- Enseñe a su hijo a cepillarse los dientes con técnicas sencillas pero siempre tras las comidas y, sobre todo, antes de acostarse.
- Para evitar suplementos excesivos de flúor, no utilice más de uno sin consultar con su pediatra o su odontólogo. Por ejemplo, si su hijo ya se cepilla con pasta fluorada, no le administre otros suplementos de flúor (sal, colutorios, etc.) sin consultarlo previamente.

Este artículo ha sido elaborado por **Isidro Vitoria Miñana**, pediatra, Sección Nutrición infantil-Hospital Xàtiva y **Josep Bras Marquillas**, pediatra, Instituto Catalán de la Salud y revisada por el equipo de webmasters

www.aepap.org

Web de la AEPap