

El flúor y la salud dental

El uso de productos con flúor para la protección de los dientes en niños ha cambiado. Hace algún tiempo se recomendaba tomarlo por boca (en gotas o tabletas) a todos los niños todos los días. Ahora se recomienda solo a grupos de especial riesgo. En cambio, **se aconseja el uso tópico (directamente sobre el diente en forma de pasta dental) desde los primeros dientes**.

¿Qué efecto tiene el flúor en los dientes?

El flúor es un mineral que fortalece, ayuda a la renovación del esmalte dental y previene la caries.

- El flúor tópico, el que se aplica directamente sobre el diente, es el que realmente previene las caries.
- El flúor por vía general, ingerido (tomado por boca), llega al diente a través de la sangre. Este es realmente importante solo antes de que salga el diente, cuando se está mineralizando dentro de la encía. Pero es también en esta fase, la de antes de la erupción dental, cuando si hay un exceso de flúor, se produce la fluorosis. En este caso, en su forma leve se manchan los dientes, pero que si es grave puede destruir el esmalte.

¿Cuáles son las fuentes naturales de flúor?

El agua es la principal fuente natural de flúor. Pero su contenido no es igual de una zona a otra del planeta. Hay países donde se suplementa el agua de bebida. Esto tiene el inconveniente de que la cantidad de agua que toma una persona varía mucho según el calor de la zona, sus costumbres, etc.

Y además hay otras fuentes de flúor, como son: alimentos cultivados en zonas con aguas fluoradas, aguas minerales, bebidas, dentífricos (que se ingieren en parte). Por este motivo, en muchos otros lugares no se ha añadido flúor al agua de bebida.

¿Cuáles son las recomendaciones más recientes en el uso del flúor en niños?

Se sugiere que todos los niños que tengan dientes, los laven dos veces al día con pequeñas cantidades de pasta de dientes con flúor.

La cantidad adecuada de pasta para lactantes y niños de menos de 3 años es una "pintada" (capa muy fina de pasta) que cubra la mitad del cepillo de dientes infantil o el tamaño de un 'grano de arroz'. La cantidad se debe aumentar a no más del tamaño de un 'guisante' a la edad de tres años.

Para evitar que traguen la pasta, a los niños pequeños no se les debe dar agua después del lavado dental.

¿Qué tipo de pasta es la más adecuada?

Hasta los 6 años es mejor usar una pasta dentífrica infantil. Tiene menos flúor.

¿Están todos los grupos de expertos de acuerdo en cuándo empezar a usar pasta fluorada?

Actualmente sí, ya hay un consenso al respecto y todos los grupos recomiendan el uso de pasta dental fluorada desde el primer diente.

¿Qué niños son los que tienen un riesgo aumentado de caries?

- Los que tienen enfermedades genéticas de los dientes,
- niños con deficiencia intelectual,
- los que tienen familiares con caries
- y los niños que ya tienen caries activa.

¿Hay estudios recientes que prueben que la pasta dental con flúor protege de la caries?

Si. Hay estudios recientes, de 2019, que demuestran que los niños que se cepillan los dientes con pasta fluorada tienen mucha menos caries que los que usan una pasta sin flúor. Se habla de un 75% menos.

Los dentistas también aplican flúor en su consulta, ¿no?

Los dentistas aplican geles o barnices con flúor concentrado.

Tu odontopediatra (dentista especializado en niños) ha de valorar el riesgo individual de caries y establecer el tipo y frecuencia de la aplicación de flúor en su consulta.

¿Y qué hay de los enjuagues con flúor?

El dentista también suele recomendar a estos niños de riesgo que hagan enjuagues diarios o semanales de flúor en sus casas.

¿Y el flúor tomado, está indicado en algún caso?

El suplemento de flúor por boca, en gotas o tabletas, se da en casos de alto riesgo de caries. Y solo si otras vías de aplicar flúor (pasta dental, enjuague, barniz o gel) no son adecuadas para ese niño en concreto y la familia bebe agua que no tiene flúor.

¿Cuánto flúor debe tener el agua de bebida?

Se estima que la cantidad óptima de flúor en el agua de bebida es de 0,7 mg/L.

La mayor parte de bebidas y aguas embotelladas tienen cantidades inapreciables de flúor. Pero puede ser variable. En la mayor parte de los pueblos de España la cantidad de flúor en el agua es insuficiente.

En tu ayuntamiento te pueden informar sobre el flúor que hay en el agua del grifo de tu población. Hay que tener en cuenta que algunos tratamientos caseros de filtrado del agua pueden bajar la concentración de flúor del agua

(osmosis inversa, carbón activado...). Los sistemas que ablandan el agua no alteran el contenido en flúor.

Resumen de recomendaciones

1. Lavar los dientes de los niños, dos veces al día, desde que tienen dientes, con pasta con flúor.
2. Tomar flúor, en forma de suplementos por vía oral, solo en casos de especial riesgo después de ser valorados por el dentista.
3. Recomendamos que los niños acudan al programa de salud bucodental escolar, si está disponible en su municipio (o Programa de Salud Bucodental de su Comunidad Autónoma - pregunte a su pediatra o enfermera). Allí, dentista o higienista dental aplicarán, si es necesario, flúor en gel o barniz. También le harán las recomendaciones adecuadas para cada niño respecto a la toma de flúor o a los enjuagues diarios o semanales.

Fecha de publicación: 9-12-2016

Última fecha de actualización: 12-04-2020

Autor/es:

- [M^a Jesús Esparza Olcina](#). Pediatra. Miembro de Previnfad (AEPap) Madrid
- [Grupo Previnfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (Previnfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

