



Mira el video

## Flúor

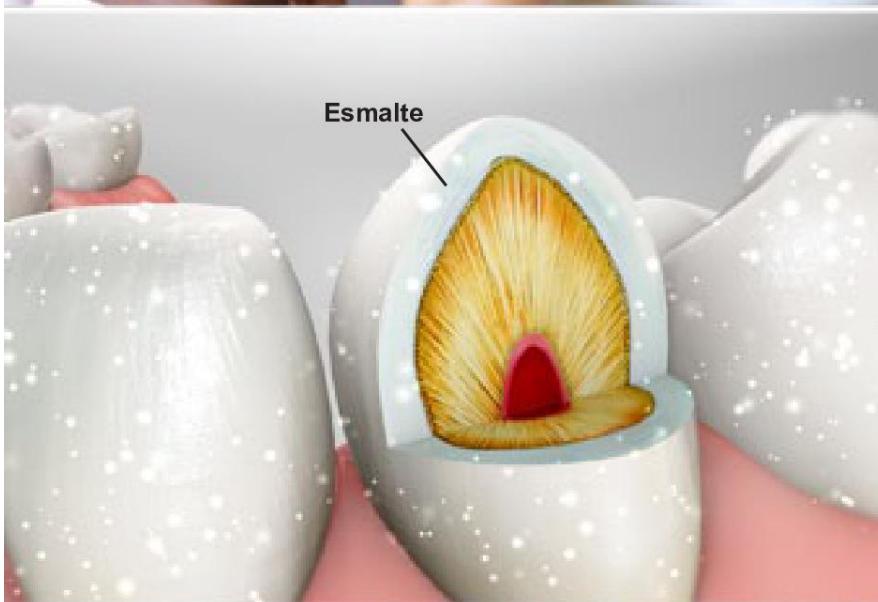


### Descripción general

Este compuesto químico, también llamado "fluoruro de sodio", ayuda a fortalecer sus huesos y dientes. Se encuentra en la capa exterior y dura de sus dientes (llamada "esmalte"). A lo largo de su vida, su cuerpo utiliza flúor para reparar el esmalte de sus dientes. El flúor ayuda a prevenir las caries.

### Cómo se obtiene el flúor

El flúor proviene de minerales que están en el suelo y las rocas. Se desprende de estos y se abre paso a través de los ríos, lagos y pozos. También se le encuentra en algunos alimentos que usted come. Debido a que es tan importante para su salud, en algunos casos, se agrega flúor al agua de los suministros públicos. Se agrega a muchos tipos de pastas dentífricas y a otros productos de higiene bucal.



### Usted necesita flúor

Todos se pueden beneficiar con el flúor. Puede obtener más, si bebe agua del grifo en vez de agua embotellada, ya que en el agua embotellada, el flúor a menudo se elimina al filtrarlo. Usted puede usar una pasta dentífrica o enjuague bucal que contengan flúor. Su dentista puede recomendarle que tome un suplemento de flúor. Así mismo, su dentista puede recomendarle un gel fluorado para ayudar a fortalecer sus dientes.



### Conclusión

El flúor es importante para la salud y la fortaleza de sus dientes. Consulte con su dentista para obtener más información.