

QUÉ PUEDE HACER PARA PROMOVER UNA BUENA SALUD ORAL PARA USTED Y SU FAMILIA



Limite las bebidas y alimentos pegajosos y azucarados como galletas, frutos secos, dulces y refrescos.



Siempre utilice pasta de dientes con fluoruro. (mejor conocido como flúor)



Siempre utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves.



Aconseje a su familia cepillarse los dientes dos veces al día, durante dos minutos.



Pregunte a su dentista sobre selladores dentales.



Aconseje el uso de protectores bucales durante la práctica de deportes como fútbol soccer, hockey en campo, baloncesto y béisbol.



Beba agua con fluoruro.

Para más información,
póngase en contacto con el
Departamento de Salud
Pública de Massachusetts
Oficina de Salud Oral
250 Washington Street
Boston, MA 02108

www.mass.gov/dph/oralhealth

ó

con la enfermera de la escuela
de su hijo



Programa de enjuague bucal con fluoruro (flúor): ¡A enjuagarse las caries dentales!



Massachusetts Department of
Public Health
Office of Oral Health



El fluoruro es un mineral natural que previene las caries.

El fluoruro es el cimiento para prevenir las caries tanto en niños como adultos.

El uso regular del fluoruro puede ayudar a evitar las caries alrededor de 30-60%. También puede ayudar a disminuir las caries en su etapa más temprana.

PROGRAMA DE ENJUAGUE BUCAL CON FLUORURO

Durante más de 30 años, el Departamento de Salud Pública de Massachusetts ha asignado fondos para el programa **semanal** de enjuague bucal con fluoruro para estudiantes de 1er grado hasta el 12vo. Este programa es valioso porque el fluoruro es seguro, barato y muy efectivo en la prevención de la caries.

HECHOS IMPORTANTES

- ◆ **El programa está supervisado por la enfermera de la escuela de su hijo.**
- ◆ **Los estudiantes enjuagan su boca durante un minuto y escupen.**
- ◆ **El enjuague no se traga.**
- ◆ **Los estudiantes aprenden sobre salud oral mientras se están enjuagando.**
- ◆ **La FDA ha aprobado el enjuague semanal con fluoruro de sodio al 0.2%.**
 - ◆ **El programa es gratuito.**

¿POR QUÉ DEBERÍA MI HIJO PARTICIPAR EN EL PROGRAMA?

La caries es la enfermedad más común en la infancia. Mantener a su hijo sin enfermedades dentales no sólo es importante para su crecimiento, desarrollo y autoestima sino también para su capacidad para concentrarse en la escuela.

El fluoruro (o flúor) es seguro, barato y muy efectivo en la prevención de la caries. El fluoruro tiene un efecto tanto sistémico como tópico. El enjuague semanal con fluoruro es tópico ... fortalece la superficie externa del diente, que se llama esmalte.

Otras fuentes importantes de fluoruro incluyen el agua para beber y la pasta dental con fluoruro.

