Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.a

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sit

ilia.aepe

# Flúor y prevención de la caries: cómo aplicarlo y a quién

## ¿Qué es el flúor?

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

Pero demasiado flúor tampoco es aconsejable, ya que puede producir *fluorosis*, que mancha los dientes en su forma leve, pero que si es grave puede destruir el esmalte. Como en otras situaciones en medicina, no siempre más es mejor: hay que buscar el punto intermedio para conseguir evitar las caries sin producir fluorosis.

## ¿Cómo se puede aplicar?

Podemos encontrar el flúor como ingrediente de las pastas dentífricas, geles y barnices para dientes y líquidos para enjuagues. También en gotas o pastillas para tomar y, en algunos países, en el agua de beber.

El **flúor tópico** (sobre el diente) es el que ponemos en el cepillo con la pasta dentífrica, el de los enjuagues con productos especiales para ello y el de los tratamientos que una o dos veces al año aplican los dentistas en algunos casos (cubetas de gel o barnices).

Actualmente, los expertos europeos no recomiendan administrar el **flúor tomado** en casi ningún caso y solo si el agua de bebida de su zona tiene menos de 0,3 ppm (partes por millón) de flúor (información disponible en los ayuntamientos). Este tipo de flúor lo debe recomendar el dentista.

Los tratamientos dentales con **geles o barnices de flúor** son tratamientos que aplica el dentista en su consulta, solo a niños de riesgo.

En los estudios más recientes se ha llegado a la conclusión de que el efecto local del flúor (flúor tópico) directamente sobre el diente es el que realmente previene las caries, y que el flúor por vía general, ingerido, que llega al diente a través de la sangre, 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.

Cuando se comprobó el efecto del flúor en la prevención de la caries, y se supo la cantidad óptima en el agua (1 parte por millón o 1 mg por litro), en algunos países, como Estados Unidos, se empezó a añadir flúor al agua de bebida. El problema es 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.

## ¿Qué niños tienen más riesgo de tener caries?

Cuando repasamos las tablas en las que se enumeran, vemos que muchos de estos riesgos se pueden evitar con cambios de hábitos: endulzar chupetes, tomar dulces y chucherías, tomar zumos ☀ Por tanto, lo más sensato es suprimir estos hábitos perjudiciales en primer lugar.

Quedan como de riesgo y, por tanto, tienen indicación de flúor en tratamiento por dentista o tomado los

siguientes:

- los niños que tienen caries activas (3 en los dientes de leche o 1 en definitivos)
- niños con malformaciones de la boca
- niños con ortodoncia fija (*braquets*)
- niños con deficiencias mentales que dificultan su higiene
- niños con especial riesgo si hubiera caries (enfermos del corazón, problemas de inmunidad o hemofilia, por ejemplo)

Los demás niños, los que no se consideran de riesgo para caries, aplicarán **flúor en el dentífrico** y, si son mayorcitos, también pueden hacer enjuagues diarios o semanales.

## ¿Cuánto dentífrico y cuál?

**Niños de 0 a 3 años:** desde la salida del primer diente se debe iniciar la limpieza con pasta dental con 1000 ppm de ión flúor. Dos veces al día, una de ellas por la noche. Se hará con gasa, dedil de silicona o cepillo dental adecuado al tamaño del niño. La cantidad de pasta será como un grano de arroz. Desde que salen las muelas de leche, se iniciará la higiene adicional con hilo dental.

**Niños de 3 a 6 años:** la cantidad de pasta será equivalente a un guisante. Puede ser con 1000 a 1450 ppm de ión flúor (dependiendo del riesgo de caries del niño).

El cepillado dental siempre debe ser realizado por un adulto hasta aproximadamente los 8 años de edad y a partir de ahi supervisado hasta la adolescencia. Se recomienda higiene adiconal con hilo dental.

**A partir de los 6 años de edad:** la cantidad de pasta dental con 1450 ppm de ión flúor será equivalente a un guisante. Según el riesgo de caries, la concentración de ión flúor de la pasta dental podrá ser de hasta 5000 ppm (solo si lo indica el odontopediatra). Se recomienda higiene adicional con hilo dental.

Después del cepillado dental se recomienda escupir la pasta para evitar ingerirla, pero no enjuagarse con agua para conseguir un mayor efecto del flúor sobre el diente.

No se debe permitir que los niños chupen o coman pasta del tubo.

Artículo publicado el 10-6-2012, revisado por última vez el 11-6-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/fluor-previene-caries-como-aplicarlo-quien