












El fluoruro es un mineral  que esta presente, naturalmente, en muchas comidas  y esta presente a un nivel beneficiario en algunos sistemas de agua (pero no todos).  El fluoruro puede ayudar a evitar la muerte de los dientes  porque los dientes y los huesos lo absorben cuando se lo toma.  El fluoruro viene en píldora o en forma de líquido. (Se lo receta el doctor.)

Algunas pastas dentales y enjuagues bucales tienen una cantidad muy pequeña de fluoruro.  Se usa el fluoruro con los niños solamente cuando el/ella sabe escupir la pasta dental después de cepillarse los dientes. Solamente use una cantidad muy pequeña.

Se necesita una receta del doctor si se quiere dar el fluoruro que se traga al niño. El cupón medical paga para este tipo de fluoruro.  La costumbre saludable de tomar el fluoruro funciona mejor cuando es dado en la noche antes de dormir,  después de cepillarse los dientes, cuando se ha terminado de comer y tomar (menos agua) por el día y no se lo debe tomar

dentro de 2 horas después de comer o tomar productos muy ricos en calcio como leche,  queso,  yogur,  o helado/nieve. 