

# Flúor:

Qué es y por qué es importante para la salud de las personas y la comunidad

El flúor es un mineral que se encuentra de forma natural en el suelo, el agua, el aire, las plantas y muchos alimentos. Cuando se consume a un nivel seguro, el flúor es beneficioso, como muchos otros minerales que se encuentran de forma natural en el entorno, desde el calcio (presente en los vegetales de hojas verdes) hasta la halita (conocida también como sal común).

Más de 75 años de investigaciones y experiencia han demostrado que entre 0.7 y 1.2 miligramos de flúor por litro de agua fortalecen los dientes, ayudan a prevenir las caries y a reducir las costosas visitas al dentista. Según varios grupos de expertos, como los CDC, la Asociación Americana de Pediatría y la Asociación Dental Americana, la fluoración del agua es segura siempre que se mantenga dentro de un nivel determinado. Para alcanzar este “nivel óptimo” de flúor, los gobiernos estatales y locales pueden agregar una cantidad extra de flúor al suministro de agua. Este proceso se conoce como fluoración. Los suministros públicos de agua fluorada pasan por un proceso de medición y monitoreo regular del nivel de flúor para verificar que este se mantenga dentro de un rango seguro.

Un nivel seguro de fluoración es determinante en los resultados de salud de las personas y la comunidad. **La página que sigue muestra tres beneficios demostrados del flúor y otras formas de mantener la salud oral.**



Las autoridades estatales y locales son quienes están a cargo de la fluoración del agua en la comunidad. Usted puede informarse sobre el nivel de flúor en el suministro público de agua en su comunidad mediante la [herramienta de los CDC “My Water’s Fluoride”](#) (Flúor en el agua que consumo, en inglés). Independientemente de si su comunidad está incluida en esta herramienta, usted puede informarse sobre el nivel de flúor en el suministro público de agua de su área comunicándose con su proveedor de agua local o visitando su sitio web.



## Tres beneficios de beber agua fluorada

### 1 El flúor fortalece los dientes.

Beber agua fluorada expone los dientes a un nivel regular y bajo de flúor a lo largo del día. Esto los protege de las caries. A largo plazo, beber agua fluorada ayuda a tener menos caries, menos empastes y menos extracciones dentales.

Desde 1962, agregar flúor al suministro público de agua ha contribuido a una mejor salud dental en los estadounidenses, al reducir las caries en niños y adultos en cerca de un 25 %. (Fuente: [CDC](#))

### 2 El flúor previene costosos tratamientos dentales.

Un diente puede desarrollar múltiples caries, y tratar cada una puede costar cientos de dólares. Si no se tratan, las caries pueden ocasionar otras afecciones más serias. Cuando las comunidades tienen acceso a los beneficios del agua fluorada, sus residentes tienen menos probabilidades de salir de la consulta del dentista con una costosa factura.

Las comunidades que tienen acceso a agua fluorada ahorran un promedio de \$32 por persona al año al evitar costosos tratamientos dentales. (Fuente: [CDC](#))

### 3 El flúor es una vía accesible de atención médica preventiva.

A diferencia de los productos recetados y de venta libre para evitar las caries, toda la comunidad puede acceder al agua fluorada de manera automática. Este beneficio es particularmente importante para las personas con acceso limitado a atención o tratamientos dentales.

Antes de que se comenzara con la fluoración del agua en 1945, los niños tenían aproximadamente tres veces más caries que en la actualidad. (Fuente: [Departamento de Salud y Servicios Humanos de Dakota del Norte](#). Obtenga la traducción en español en la esquina superior derecha.)

## Cómo mantener la salud oral

Cerca del 73 % de los suministros de agua comunitarios en Estados Unidos le agregan flúor al agua. Beber agua fluorada es más eficaz para mantener la salud oral cuando se combina con el uso regular de pasta dental y suplementos fluorados. Independientemente de si el agua de su comunidad está fluorada o no, hay varias formas de acceder al flúor para proteger su salud oral. Hable con un proveedor de atención médica sobre el uso de productos fluorados y programe chequeos médicos regulares, además de chequeos y limpiezas dentales regulares para tener una dentadura más fuerte y mejor salud en general.

### Recursos adicionales sobre el flúor

Para más información sobre el flúor, consulte los siguientes recursos:

- [Acerca de la fluoración del agua en la comunidad | CDC](#)
- [Community Water Fluoridation Mythbusters \(Desmintiendo mitos sobre la fluoración del agua en la comunidad, en inglés\) | NACCHO](#)

