



# Póngase al día con la salud oral

## Comprendamos por qué es importante la fluoración del agua en la comunidad

El flúor es un mineral que se encuentra en la naturaleza, incluyendo el suelo, las rocas y las plantas. El flúor es importante porque previene la caries dental. Toda el agua tiene flúor de manera natural, pero las cantidades varían. Dado que la mayoría del agua no tiene suficiente flúor natural como para prevenir las caries, muchos pueblos y ciudades le agregan flúor a su suministro de agua. Esto se llama “fluoración del agua de la comunidad”. Debido



a que la fluoración del agua de la comunidad es eficaz para ayudar a prevenir la caries dental, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades lo nombraron uno de los 10 grandes logros de la salud pública del siglo XX.

Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral habla sobre por qué la fluoración del agua en la comunidad es importante. Ofrece consejos para que el personal de Head Start ayude a los padres a elegir agua del grifo (de la llave) fluorada para su familia donde esté disponible.

## Cómo funciona la fluoración del agua en la comunidad

La fluoración del agua de la comunidad funciona de dos maneras. Primero, beber agua del grifo con flúor fortalece los dientes permanentes que todavía no les han salido a los niños. Esto ayuda a prevenir la caries dental. En segundo lugar, cuando los niños y los adultos beben agua del grifo con flúor, el flúor pasa a la saliva. La saliva fluorada lava los dientes y fortalece la parte exterior de los dientes. Esto también ayuda a prevenir la caries dental.

Los niños y adultos que beben agua del grifo con flúor tienen:

- menos caries;
- menos necesidad de extraerse los dientes;
- menos dolor y sufrimiento por caries dental.

## Estrategias para ayudar a los padres a elegir el agua del grifo fluorada para su familia

- **Enséñeles a los padres sobre el flúor y el agua fluorada del grifo.** Muchos padres han oído hablar del flúor y del agua fluorada, pero no saben que previene la caries dental. Colocar pósteres de [Me gustan mis dientes](#) que hablen del agua fluorada del grifo

puede motivar a los padres a hablar sobre este tema.

- **Ayude a los padres a averiguar si el agua de su hogar está fluorada.** Para averiguar si el agua del hogar está fluorada, revise el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos [El fluoruro del agua que bebo \(en inglés\)](#) website. Elija su estado y condado para encontrar una lista de comunidades con agua fluorada. Su [programa de salud oral del estado \(en inglés\)](#) puede decirle si el agua de la comunidad es fluorada. Los programas estatales de salud oral también pueden ayudar a las familias que tengan agua de pozo a averiguar si su agua tiene suficiente flúor. Si el agua del pozo no tiene suficiente flúor, anime a los padres a hablar con su dentista o médico acerca de un suplemento de flúor (tabletas o gotas) para su hijo. Consulte Póngase al día con la salud oral: [Facilitar el uso de suplementos de flúor](#).
- **Explíqueles a los padres que el agua del grifo es segura para beber.** En la mayoría de las comunidades de Estados Unidos, el agua del grifo es segura para beber. Pero algunos padres, especialmente los de otros países, no lo saben. Es posible que estos padres le den a su hijo agua embotellada en lugar de agua del grifo. El agua embotellada por lo general no contiene flúor. Si los padres tienen preguntas sobre la seguridad del agua de su área, pueden comunicarse con la [Línea directa para agua potable de la Agencia de Protección Ambiental \(en inglés\)](#) a través del correo electrónico [safewater@epa.gov](mailto:safewater@epa.gov) o llamando al número 800-426-4791. Los gerentes de salud de Head Start también pueden comunicarse con su [oficina estatal de salud oral \(en inglés\)](#) o su [enlace con higienistas dentales del estado \(DHL, sigla en inglés\) \(en inglés\)](#) para obtener más información sobre la seguridad del agua potable en sus comunidades.
- **Comuníquese a los padres que el agua del grifo es barata y fácil de encontrar.** Ayude a los padres a comprender que pueden ahorrar dinero y tiempo si su familia bebe agua del grifo en lugar de agua embotellada. Los padres no tienen que ir a la tienda a comprar agua. Esta llega por el grifo de la casa. Beber agua del grifo en lugar de agua embotellada también es bueno para el medio ambiente, ya que reduce el uso de botellas de plástico.
- Otras estrategias para alentar a los niños a beber agua del grifo se pueden encontrar en Hábitos sanos para sonrisas felices: [incentivar a su hijo a beber agua](#).



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



National Center on  
Health, Behavioral Health, and Safety