de la Sociedad Dental del Condado de San Diego
Datos sobre la Fluorización del Agua en la Ciudad y el Condado de San Diego – * Diciembre 2010

¿Qué es Fluorización?

- La ciudad de San Diego se está uniendo con casi todo el Condado en un programa de agregar una pequeña cantidad de mineral de fluoruro, a la cantidad que ya se encuentra naturalmente en el agua que bebemos. Esta es la pagina de la red de la Ciudad para más información y enlaces: www.sandiego.gov/water/quality/fluoridation.shtml

¿Porqué añadir fluoruro al abastecimiento de agua?

- El fluoruro es necesario para mantener dientes y huesos fuertes y saludables.
- Los científicos han demostrado que un pequeño ajuste en el agua con fluoruro ayuda a proteger los dientes de caries.La concentración total de fluoruro (0.8 partes/millón) es **1000 veces menos** que la cantidad que contiene la pasta dental con fluoruro. Esta cantidad de fluoruro es similar a 1 gota en un millón de gotas de agua, ó 1 centavo en 12,500 dólares.

- Las personas, plantas, pescados y otros animales no se dañan por este fluoruro adicional. Casi toda la tierra, rocas y todos los manantiales de agua contienen fluoruro natural.

¿Cómo funciona el fluoruro?

- El azúcar "alimenta" la bacteria de la boca, que a la vez suelta acido que disuelve los minerales del esmalte de los dientes. Esto puede crear un orificio – una carie.
- A cualquier edad, tener fluoruro extra en la saliva ayuda a que el esmalte regrese, esto hace el esmalte más fuerte. Esto ayuda a prevenir caries, ó detiene el crecimiento de las caries.

¿Y si tengo más preguntas?

- Su proveedor de salud es el mejor medio de información para cualquier preocupación médica o dental.
- Una vez que un área de agua sea fluorizada, ya no es necesario que los niños reciban más fluoruro en gotas o tabletas. Pregunte al doctor ó dentista que haya prescrito el fluoruro extra si deberá continuarlo.

- También pregunte a su proveedor de salud sobre el uso del agua potable en la formula concentrada de bebés para niños menores de 12 meses, si este es el principal recurso de nutrición de su bebé.

¿Qué hay del agua embotellada?

- Casi toda el agua embotellada no contiene bastante fluoruro para proteger los dientes de las caries.
- El agua de la llave se puede tomar. Si usted siente que el agua de la llave necesita más tratamiento o le disgusta el sabor, use un pichel que contenga un filtro para el agua, o un filtro adaptado a la llave. Estos filtros de carbono no van a remover el fluoruro añadido.

- El fluoruro no afecta el sabor u olor del agua.

- Los sistemas de osmosis reversible quitan casi todo el fluoruro. Hervir el agua, no afecta al fluoruro.

¿Qué más se puede hacer para remover las caries?

- Continúe usado pasta dental con fluoruro; use una pequeñita porción para los niños que no saben escupir.
- Vea a su profesional dental dos veces al año; lleve a sus niños a la edad de un año. Haga más preguntas sobre consejos preventivos.

para más información: Coalición de Fluorización de San Diego 619-444-6463 sandiegosmiles@cox.net
La Sociedad Dental del Condado de San Diego www.sdcds.org/dental-information/fluoridation.