

**Más de 70 años de estudio y experiencia han demostrado que el fluoruro es seguro para beber.**

**El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en Inglés) dice que poner fluoruro en nuestra agua es una de las mejores cosas que hemos hecho para mejorar la salud en los últimos 100 años.**



## **¿Cómo puede prevenir las cavidades?**

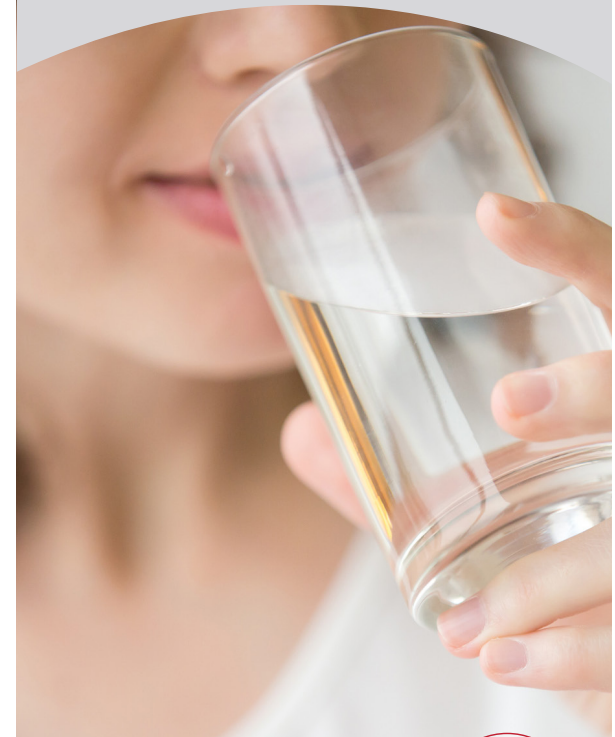
- Vaya al dentista 2 veces al año. Esto ayudará a encontrar cavidades y otros problemas de la boca antes de que empeoren.
- Limite la cantidad de azúcar que come y bebe.
  - Limite la soda y jugo solamente para la hora de comer.
  - Trate de no comer bocadillos entre comidas.
  - Beba suficiente agua de la llave.
- Ayude a sus niños a cuidar sus dientes.
  - Lleve a su niño a chequeos dentales regulares al cumplir 1 año.
  - Pregunte al dentista de su niño sobre los selladores y barnices de fluoruro. Esto puede ser pagado por su seguro.
  - Cepille los dientes de su niño por lo menos 2 veces al día con una pasta de dientes que contenga fluoruro y use el hilo dental 1 vez al día.
  - No deje que su niño beba sodas o jugos antes de dormir. El azúcar de estas bebidas causa cavidades mientras duerme.



**Office of Oral Health**  
Email: [adh.ooh@arkansas.gov](mailto:adh.ooh@arkansas.gov)  
[www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov)

# **Cuide Sus Dientes**

**Beba Agua de la Llave**



## ¿Cómo es que bebiendo agua de la llave se mantendrán mis dientes sanos?

El agua de la llave tiene la cantidad exacta añadida de fluoruro. Esto le ayuda a protegerse de la caries dental (cavidades).

**¿Usted sabía qué?**  
Toda el agua contiene fluoruro.



## ¿Qué es fluoruro?

Fluoruro es un mineral. Se encuentra en el agua, la tierra, y el aire. **Por más de 70 años, el fluoruro que se ha añadido al agua de la llave ha llevado a mejorar la salud oral.**



## ¿Por qué se añade fluoruro al agua de la llave?

El fluoruro hace que el exterior de sus dientes (el esmalte) sea más fuerte. Esto ayuda a proteger sus dientes de las cavidades.

Las personas que viven en las comunidades donde el fluoruro es añadido al agua:

- Tienen menos cavidades
- No requieren tantos rellenos dentales
- No les extraen (sacan) tantos dientes
- Tienen una mejor calidad de vida en el hogar, el trabajo, y en la escuela

