

# FactSheet

Para Su Información

## Fluoruro

De 1900 a 1999, la expectativa de vida promedio de los estadounidenses aumentó en alrededor de 30 años. La mayor parte de este aumento es producto de una considerable mejora en las prácticas de salud pública.

No se puede desestimar el aporte del fluoruro a una mejor salud pública. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) declararon la fluoración del agua de la comunidad como uno de los diez mayores logros en salud pública del siglo XX.

De acuerdo con la American Dental Association, los beneficios de la fluoración del agua incluyen:

- reducción de las caries dentales;
- previene la pérdida de los dientes;
- reduce el dolor, el sufrimiento y las infecciones dentales.

### ¿Qué es el fluoruro?

El fluoruro es un oligoelemento que se encuentra en plantas, animales y el suelo, y es necesario para ayudar a desarrollar huesos más fuertes y hacer los dientes más resistentes a las caries.

El fluoruro se encuentra en todas las fuentes de agua del mundo, incluidos ríos y océanos. El río Colorado, nuestra fuente de agua potable, contiene una cantidad insuficiente de fluoruro para prevenir las caries dentales.

### ¿Qué es la fluoración?

La fluoración del agua de la comunidad es el ajuste exacto de los niveles de fluoruro que existen naturalmente en el agua potable al nivel de fluoruro óptimo recomendado por el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos para la prevención de las caries dentales.

La fluoración del agua de la comunidad es la medida de salud más eficaz para prevenir las caries dentales. La fortificación del agua de la comunidad con fluoruro es comparable a la adición de yodo a la sal, vitamina D a la leche y vitamina C al jugo de naranja.

### ¿Cómo reduce el fluoruro las caries dentales y beneficia a las personas de cualquier edad?

Las caries dentales son una enfermedad en la cual las bacterias que se encuentran en la boca atacan la parte externa del diente (el esmalte) y la debilitan. Si no se trata, las bacterias pueden penetrar en la estructura interna del diente y en el área circundante de las encías, provocando dolor y la pérdida del diente.

La saliva de las personas que beben agua fluorada contiene pequeñas cantidades de fluoruro y proporciona protección continua a los dientes y reduce las bacterias ácidas.

El fluoruro protege contra las caries, y la erosión de los dientes adultos cuando las encías empiezan a retroceder. Los adultos que experimentan una línea de retroceso de las encías tienen riesgo de desarrollar caries porque la superficie de la raíz queda expuesta a las bacterias que causan las caries en la boca. Los estudios demuestran que el fluoruro se incorpora a la estructura de la superficie de la raíz, volviéndola más resistente a las caries.

El fluoruro protege los dientes de dos formas:

- Tópica
- Sistemática

#### Tópica

El uso tópico del fluoruro incluye pasta de dientes y enjuague bucal que contenga flúor, y espuma, gel y

(continued)

barniz con flúor aplicados por un profesional. Si se usa de esta manera, el fluoruro es absorbido realmente por la superficie del diente, fortaleciendo el esmalte y volviéndolo más resistente a las caries.

Incluso en los dientes que están comenzando a carearse, el uso de fluoruro fortalece el esmalte y detiene el proceso de formación de las caries en personas de todas las edades.

### **Sistemática**

El uso sistemático de fluoruro significa introducir fluoruro al cuerpo, ya sea a través de suplementos de fluoruro o bebiendo agua fluorada. En los jóvenes que están desarrollando los dientes, el uso sistemático de fluoruro se incorpora al desarrollo total del diente y proporciona una protección duradera contra las caries. Los dientes maduros también se benefician del uso sistemático de fluoruro.

### **¿Por qué se agregó fluoruro al agua potable?**

El río Colorado, como otras fuentes de agua del mundo, contiene naturalmente una cantidad determinada de fluoruro. La cantidad natural que se encuentra en el agua que le da suministro al condado de Clark es inferior al nivel de protección. Al aumentar levemente esa cantidad en el agua potable, a 0.08 partes por millón, los expertos en salud esperan ver una reducción a largo plazo en los niveles de caries en el sur de Nevada.

Los estudios indican que las personas que viven en ciudades con un suministro de agua fluorada muestran una disminución considerable en las caries. El mantenimiento de unos dientes fuertes y saludables durante toda la vida tendrá como consecuencia menos caries y menos cuentas dentales, y es una parte importante del mantenimiento general de la buena salud. Agregar fluoruro al agua se considera una forma económica y eficaz para fortalecer los dientes y prevenir las caries en las personas de todas las edades.

### **¿Es seguro el fluoruro para los adultos mayores?**

Beber agua fluorada es seguro para los adultos mayores. Para mantener una buena salud dental, los adultos mayores tienen que beber agua fluorada además de usar una pasta dental y un enjuague bucal con flúor.

Al igual que las dosis diarias de calcio ayudan a los huesos a ser fuertes y duraderos, lo mismo hace una ingesta diaria de dosis “tópicas” y “sistemáticas” de fluoruro. Los dientes y los huesos no almacenan permanentemente el fluoruro, pero necesitan una dosis regular para mantenerse fuertes y saludables.

### **¿La fluoración causará problemas de salud?**

Más de cincuenta años de evidencia científica demuestran que la fluoración del suministro de agua de la comunidad es seguro y eficaz para mejorar la salud bucal.

En agosto de 1992, el National Research Council dio a conocer un informe preparado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) confirmando que la adición de fluoruro a agua no contribuye al desarrollo de cáncer, insuficiencia renal, enfermedad ósea o enfermedad de Alzheimer.

### **¿Dónde puedo obtener más información?**

Llame a su dentista, o visite el sitio Web del Distrito de Salud del Southern Nevada en [www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org).



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127 | (702) 759-1000  
[www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org)