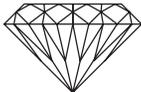




# Spokane County Head Start/ECEAP/EHS INFORMACIÓN DE FLUORURO

El fluoruro es un mineral  que esta presente, naturalmente, en muchas

comidas  y esta presente a un nivel beneficiario en algunos sistemas

de agua (pero no todos).  El fluoruro puede ayudar a evitar la muerte de

los dientes  porque los dientes y los huesos lo absorben cuando se

lo toma.  El fluoruro viene en píldora o en forma de líquido. (Se lo receta el doctor.)

Algunas pastas dentales y enjuagues bucales tienen una cantidad muy pequeña de fluoruro.  Se usa el fluoruro con los niños solamente cuando el/ella

sabe escupir la pasta dental después de cepillarse los dientes. Solamente use una cantidad muy pequeña.

Se necesita una receta del doctor si se quiere dar el fluoruro que se traga al niño. El cupón medical paga para este tipo de fluoruro.  La costumbre

saludable de tomar el fluoruro funciona mejor cuando es dado en la noche antes de dormir,  después de cepillarse los dientes, cuando se ha terminado de

comer y tomar (menos agua) por el día y no se lo debe tomar dentro de 2 horas después de comer o tomar productos muy ricos en calcio como leche,

queso,  yogur,  o helado/nieve.

