

La magia del flúor

El flúor es tan bueno para tus dientes que es prácticamente mágico. Qué buena onda, ¿no? Veamos por qué.

¿Qué es el flúor?

El flúor es un mineral natural que se encuentra en casi toda el agua y en algunos alimentos.

¿De dónde viene el flúor?

El flúor proviene de las rocas. ¡Sí, de las rocas!



¿Por qué el flúor es bueno para tus dientes?

Algunas personas lo llaman “defensor de la naturaleza contra las caries”. ¡Suenan como si fuera un superhéroe! El flúor combate los ácidos que causan las caries y fortalece la superficie dura de tus dientes. Esa superficie dura se llama esmalte.

¿Cómo consigues el flúor?



Por lo general, tu **dentífrico** contiene flúor añadido. Así que asegúrate de usar siempre dentífrico con flúor al cepillarte los dientes todos los días. Y no te olvides de escupir el dentífrico al terminar de cepillarte.



¿Recuerdas que **el agua y algunos alimentos** contienen flúor? Por lo general, no suelen tener suficiente flúor para luchar contra esas miserables caries. Es por eso que muchas ciudades añaden más flúor al agua entubada. ¡Es una idea muy inteligente!



¡Es posible que tu **dentista** te diga que necesitas aún más flúor! El dentista puede ponerte un gel, una espuma o un líquido con flúor en tus dientes. A veces te lo aplican con un cepillo y otras en un protector bucal que tienes que ponerte en los dientes durante un par de minutos.

