



TIPS AND TRICKS SERIES

Fluoride for Healthy Teeth

How fluoride protects teeth—and simple steps to prevent cavities.

Why it matters:

- Acids from food and drinks can weaken tooth enamel.
- Fluoride helps rebuild and strengthen enamel.
- Dental and medical providers recommend fluoride to help prevent cavities.

What to do:

- Drink tap water that contains fluoride, if available.
- Brush twice a day with fluoride toothpaste approved by the American Dental Association.
- Use fluoride mouthwash if recommended by a dental or medical professional.

What to avoid:

- Skipping fluoride toothpaste when brushing.
- Assuming all water (including bottled) or mouthwash contains fluoride.
- Using extra fluoride products without professional guidance.

Ask a dental professional if...

- You or your child get cavities often.
- You are unsure how much fluoride to use.

Professional fluoride:

Dental or medical professionals may apply fluoride varnish or recommend prescription-strength fluoride products for extra protection.



Quick Facts:

- Fluoride is safe and effective when used as directed.
- It helps prevent cavities at every age.

By Age/Stage:

- Infants: Use fluoride toothpaste when the first tooth appears. Use a smear (grain-of-rice size).
- Toddlers: Brush morning and night with a small, pea-size amount.
- Children & teens: Brush twice daily and drink fluoridated tap water.
- Adults: Continue brushing with fluoride toothpaste and follow dental advice for added fluoride.



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

TIPS AND TRICKS SERIES

Flúor y Dientes Saludables

Cómo el flúor protege los dientes y pasos sencillos para prevenir las caries.

Por qué es importante:

- Los ácidos de los alimentos y las bebidas pueden debilitar el esmalte dental.
- El flúor ayuda a reconstruir y fortalecer el esmalte.
- Los proveedores de atención dental y médica recomiendan el flúor para ayudar a prevenir las caries.

Qué hacer:

- Beba agua del grifo que contenga flúor, si está disponible.
- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor aprobada por la Asociación Dental Americana.
- Use enjuague bucal con flúor si un profesional dental o médico lo recomienda.

Qué evitar:

- Omitir la pasta dental con flúor al cepillarse.
- Pensar que toda el agua o el enjuague bucal contiene flúor.
- Usar productos adicionales con flúor sin la orientación de un profesional.

Consulte a un profesional dental si...

- Usted o su hijo tienen caries con frecuencia.
- No está seguro de cuánto flúor debe usar.

Flúor profesional:

Los profesionales dentales o médicos pueden aplicar barniz de flúor o recomendar productos con flúor de mayor concentración para mayor protección.



Datos rápidos:

- El flúor es seguro y eficaz cuando se usa correctamente.
- Ayuda a prevenir las caries a cualquier edad.

Por edad:

- Bebés: Use pasta dental con flúor cuando salga el primer diente. Use una cantidad del tamaño de un grano de arroz.
- Niños pequeños: Cepille por la mañana y antes de dormir con una cantidad del tamaño de un chícharo (guisante).
- Niños y adolescentes: Cepílese dos veces al día y beba agua del grifo con flúor.
- Adultos: Continúe usando pasta dental con flúor y siga las recomendaciones de su dentista.