TIPS for great kids!

FLUORIDE

Fluoride is a mineral that helps teeth fight cavities.

It is added to most public water systems and to most toothpastes.

Fluoride is helpful unless children swallow too much. Large amounts create get stains or bumpy spots on their teeth. Children need your help to get just the right amount of fluoride:

- → Brush infant and toddler's teeth with a dab of toothpaste the size of a rice grain.
- → When children turn 3, they can use a pea-size dab. Make sure they spit out the toothpaste instead of swallowing it.

If you live in a home without fluoridated water or serve bottled water instead of tap water, choose bottled water with fluoride. Ask your dentist if your child should take a fluoride supplement.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

FLUORURO

Fluoruro es un mineral que ayuda a los dientes a combatir las caries.

Se agrega a la mayoría de los sistemas públicos de agua y a la mayoría de las pastas dentales.

El flúor es útil a menos que los niños traguen demasiado. Grandes cantidades crean manchas o protuberancias en sus dientes. Los niños necesitan su ayuda para obtener la cantidad justa de fluoruro:

- → Cepille los dientes de los bebés y niños pequeños con un poco de pasta de dientes del tamaño de un grano de arroz.
- → Cuando los niños cumplen 3 años de edad, pueden usar la cantidad del tamaño de un chícharo. Asegúrese de que escupen la pasta de dientes en lugar de tragarla.

Si vive en una casa sin agua fluorada o sirve agua embotellada en lugar de agua de grifo, elija agua embotellada con flúor. Pregunte a su dentista si su hijo debe tomar un suplemento de flúor.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences