



# Fluoruro (Flúor)

Residentes de NYC

## ¿Sabía que...?

*Las caries son la enfermedad crónica más común en la infancia y son cinco veces más frecuentes que el asma. El flúor ayuda a reducir el riesgo de caries.*

## ¿Qué debe saber sobre el flúor?

**El tratamiento con flúor ayuda a reducir el riesgo de caries en los niños.**

- Las caries pueden causar problemas de salud en los niños, como dolor, infecciones (incluyendo meningitis), baja autoestima, ausencias a la escuela y bajo rendimiento académico.
- La ciudad de Nueva York (NYC) añade pequeñas cantidades de flúor al agua potable para prevenir caries y fortalecer los dientes. La cantidad es muy baja y se ha comprobado que es segura.
- Algunos estudios encontraron que niveles muy altos de flúor pueden afectar el desarrollo del cerebro en los niños, pero esos niveles eran mucho más altos que los que se utilizan actualmente en el agua de NYC.

## Plan de acción

**Tome medidas para proteger los dientes de su hijo contra las caries.**

Llévalo al dentista cada 6 meses desde que le salga el primer dientito.

- Habla con el dentista o pediatra de su hijo sobre la aplicación de flúor en los dientes para protegerlos.
- No acueste a su bebé con un biberón. Si toma leche antes de dormir, asegúrese de que la termine antes de quedarse dormido. Beber leche de un biberón durante la noche puede causar caries.
- Para niños de 2 años o menos, use una cantidad pequeña de pasta dental con flúor del tamaño de un grano de arroz.

*más*

*more* →

Firma



- Para niños entre los 3 a 6 años y en adelante, use una cantidad de pasta dental con flúor del tamaño de un chícharo (guisante).
- Evite las bebidas azucaradas. Beba agua del grifo de NYC para mantenerse hidratado.

## Recursos

Para obtener más información sobre el agua potable de NYC, visita [nyc.gov](https://nyc.gov)

Para saber el nivel de flúor en su sistema municipal de abastecimiento de agua, visite: [Informe sobre el suministro y la calidad del agua potable](#)

Para leer las preguntas frecuentes (FAQ) de la Academia Americana de Pediatría sobre el flúor para niños, visite [¿Por qué el fluoruro es bueno para la salud dental de los niños? - HealthyChildren.org](#)

Recursos de la Asociación Dental de California preguntas frecuentes sobre la fluoración, visite [cda.org](https://cda.org)

Para obtener más información sobre el flúor en el agua: visite [uchealth.org](https://uchealth.org)

Para obtener más información sobre NYSHECK, visite [nyscheck.org/rx-espanol/](https://nyscheck.org/rx-espanol/).



Versión: Diciembre 2025



New York State Children's  
Environmental Health Centers

The Franziska S.  
School of  
Environmental Health  
Sciences

[NYSHECK.ORG](https://nyscheck.org)

 NYSHECK

 @NYSHECK