

▶▶ CONSEJOS

# El desarrollo dental

## El flúor, necesario pero sin exceso

■ ■ ■ Un buen cuidado de los dientes evita la aparición de la fluorosis, un defecto en el desarrollo del esmalte que surge en las edades más precoces

DR. CARLOS PATIÑO

El flúor es un mineral presente en la naturaleza que también se encuentra en nuestro organismo y cumple funciones tan importantes como el fortalecimiento de los dientes ya que, en las cantidades controladas, endurece el esmalte de los dientes y los hace más resistentes a los ataques de las bacterias que producen caries dental. Las principales fuentes de flúor se encuentran en el agua potable, pescado, los mariscos y algunas verduras como la col, las espinacas, el trigo, el tomate, los espárragos, el arroz, las uvas y el té, aunque también encontramos en la sal yodada y fluorada. Los dentífricos y enjuagues también aportan flúor a nuestros dientes, y estos deben ser usados de por vida para tener unos dientes más fuertes y más sanos. Las cantidades diarias recomendadas de este mineral no deben superar los 3 miligramos al día, pues los excesos tampoco son beneficiosos y pueden causar fluorosis y debilidad en los huesos.

**Causas.** La fluorosis aparece por una dosis excesiva de flúor, produciendo manchas amarillentas y debilidad en el esmalte dental favoreciendo que sean atacados por caries y en muchos casos pérdida de las piezas dentarias. La incidencia en España de daños por fluorosis es del 3% de la población. Es muy importante leer las etiquetas de las aguas minerales y elegir las que tienen un contenido bajo de flúor, es decir, por debajo de 0,25mg/l, para no causar este daño dentario.

Los padres deberían tener mucho cuidado al preparar los biberones de los niños y no usar aguas embotelladas que tengan más de 0,2 mg/litro para evitar daños dentales en sus hijos. Para mayor información sobre las aguas embotelladas en España se puede ver la página web [www.aguainfant.com](http://www.aguainfant.com).

Por su parte, en el mercado existen



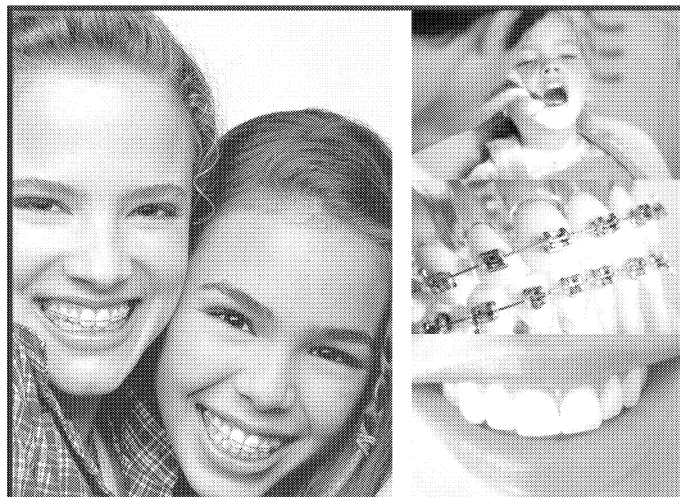
**Dientes.** Hay que tener precauciones desde el embarazo hasta los siete años de edad. CARLOS CRIADO

algunas aguas minerales como Vichy Catalán o Imperial que tienen 30 veces más flúor del ideal y su consumo periódico puede causar grandes daños dentarios y óseos. El cuidado más importante es en la etapa de embarazo y hasta los siete años de edad. Aún así, no es aconsejable tomar suplementos de flúor a no ser que sea indicado por un odontólogo o el pediatra.

En nuestras clínicas medimos la du-

reza del diente por láser y sobre la base de ello podemos colocar localmente la cantidad de flúor necesaria hasta lograr la dureza ideal del diente. La edad en la cual empezamos a colocar el flúor tópicamente es en el momento que erupcionan los primeros dientes. Lo ideal para tener flúor en el esmalte es que sea aplicado tópicamente por un odontólogo y reforzado por medio de enjuagues y dentífricos, de esta manera va di-

rectamente al esmalte y no es asimilado por el organismo y localizado en los huesos. El odontólogo tiene que tener en cuenta el lugar donde vive el paciente para saber si el agua potable es fluorada o hay contaminación de flúor en el ambiente. Por ejemplo el pueblo de Bailén, en Jaén, tiene contaminación de flúor en el aire por las emanaciones de las fabricas de ladrillo que tanto abundan en esa zona. ■



## Clínica Dental Dr. Carlos Patiño

Centro de Especialidades Odontológicas y Halitosis

C/Muladies 2, piso 1º "C" (esq. Carlos Haya) 29010 Málaga - Telf. 952 39 29 44

[www.buenaliento.es](http://www.buenaliento.es)