



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Mayo de 2024 | Publicación nro. 39

## Usar el flúor para prevenir, curar y detener las caries

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a que fomenten una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, las familias que esperan un bebé y los niños. Este boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

### Flúor



El flúor es la mejor forma, y la más segura, de evitar las caries. También puede curar las caries que están en una fase inicial de su desarrollo. Además, cuando se lo combina con una cantidad muy pequeña de plata, el flúor puede evitar que las caries empeoren.

El flúor se presenta de muchas formas. Las familias aplican flúor a los dientes cuando utilizan pasta dental y enjuague bucal con flúor. Los profesionales de la salud oral pueden aplicarlo a los dientes durante las visitas al dentista.

Muchas comunidades agregan flúor al agua del grifo porque la mayoría del agua no tiene suficiente flúor natural para prevenir las caries. En la mayoría de las comunidades en los Estados Unidos, el agua del grifo es potable. Sin embargo, algunos padres, especialmente los que son de otros países, no lo saben. Es posible que estos padres, en lugar de darles agua del grifo, les den a sus hijos agua embotellada, que por lo general no contiene flúor.

## Recursos para el personal

Analice estas hojas de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener información acerca del flúor y la forma en que este puede prevenir y curar las caries y evitar que empeoren. Obtenga consejos para ayudar a los padres a entender los beneficios del flúor para que ellos y sus hijos tengan una boca saludable.

- [Comprendamos cómo el flúor ayuda a prevenir y curar las caries](#)
- [Comprender el uso del fluoruro diamino de plata](#)
- [Comprendamos por qué es importante la fluoración del agua en la comunidad](#)

Lea la hoja de consejos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades acerca del [agua embotellada \(en inglés\)](#) para obtener respuestas a preguntas frecuentes acerca del agua embotellada y el flúor.

## Recursos para los padres

Comparta los folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) con los padres para ayudarlos a obtener información acerca del flúor y las formas en que pueden incorporarlo en la rutina diaria de sus hijos.

- [Cómo cepillar los dientes de su niño](#)
- [Incentivar a su hijo a beber agua](#)
- [Cómo proporcionarle fluoruro a su niño](#)

Imprima y presente los pósters de [Me gustan mis dientes](#) en las áreas en donde los padres pueden leer acerca del flúor, como los tableros de anuncios para padres, las zonas donde dejan y recogen a los niños, y los salones de clases:

- [Beber agua con flúor](#)
- [Flúor: Combate las caries](#)
- [Fortalezca su cuerpo](#)
- [Les está enseñando a...](#)

---

## Receta de El rincón de la cocina: Casas de pimienta

### Ingredientes

Un pimienta amarillo,  
un pimienta rojo,  
un pepino,  
un racimo pequeño de perejil\*.

\* ¿Sabía que el perejil es un refrescante bucal natural?



### Instrucciones

1. Corte el pimienta amarillo en rectángulos de 1 ½ pulgada (4 cm) por 2 pulgadas (5 cm).

2. Corte el pimiento rojo en triángulos y cuadrados pequeños.
3. Corte el pepino a lo largo en rebanadas finas.
4. Coloque una rebanada de pepino en un plato para formar el césped.
5. Coloque dos rectángulos de pimiento amarillo arriba de la rebanada de pepino para formar la parte de abajo de dos casas.
6. Coloque un triángulo de pimiento rojo sobre cada rectángulo para formar los techos.
7. Coloque un cuadrado pequeño de pimiento en cada casa para formar las ventanas.
8. Coloque tres ramitas de perejil a cada lado de las casas para formar árboles o arbustos.

### Rinde 3 o 4 porciones

**Consejo de seguridad:** Para prevenir lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

---

## ¡Manténgase conectado!

Únase a [MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (*Health, Safety, and Wellness*) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuétrela en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

Por favor, comparta este mensaje con colegas que pudieran estar interesados en este tema.

¿Alguien le reenvió este boletín informativo? ¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

## ¡Queremos saber su opinión!

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin costo al 888-227-5125.

Oficina de Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> | 1-866-763-6481 | Contáctenos

Usted recibe este correo electrónico porque está suscrito a las comunicaciones de la Oficina de Head Start. Puede modificar sus suscripciones de correo electrónico del ECLKC. Los destinatarios suscritos a través del Sistema Head Start Enterprise (HSES, sigla en inglés) deben ser dados de baja del HSES por su programa u oficina. Por favor, no responda a este correo electrónico. Contacte al servicio de atención al cliente para ayuda adicional.

Las marcas denominativas y los logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, sigla en inglés).