



El flúor

es el método natural para combatir las caries.



El flúor es un mineral presente de forma natural en lagos, ríos y otros depósitos de agua. Muchas comunidades del estado de Nueva York también agregan una pequeña cantidad de flúor al agua potable.

¿Por qué? Porque se ha comprobado que previene las caries.



El consumo de agua potable con flúor reduce la aparición de caries en niños y adultos aproximadamente en un 25 %.

¿Su sistema de agua local tiene flúor? ¡Averígüelo!
Visite esta página web: <http://bit.ly/fluorideNY>

El agua

ayuda a que los dientes duren toda la vida



El azúcar puede provocar la formación de caries. **El agua no tiene azúcar, por lo que es más saludable para los dientes de los niños.** Las gaseosas, las bebidas deportivas y el jugo de frutas tienen azúcar.



La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) afirma que **los niños deben consumir menos de 25 gramos de azúcar agregada por día.** Una lata de gaseosa de 12 onzas tiene más azúcar de lo indicado.



La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) afirma que **los niños menores de 1 año no deben beber jugo de frutas***. En el caso de los niños mayores, el consumo diario de jugo* se debe limitar a:

- **1/2 vaso para los niños de 1 a 3 años.**
- **3/4 de vaso para los niños de 4 a 6 años.**
- **1 vaso para los niños de 7 a 18 años.**

*Solo jugo 100 % de frutas.



Haga que tomar agua sea divertido para los niños. Permítales a los niños agregar un puñado de frutas a la jarra de agua. Pueden ser algunos arándanos, rodajas de naranja u otras frutas.