

La leche de fórmula para los bebés y el flúor

Los estudios de investigación han demostrado que el flúor reduce la cantidad de caries dentales debido a que fortalece la estructura de los dientes y subsana las primeras etapas de las caries estimulando el reemplazo de minerales.

Fluorización del agua de la comunidad: una manera segura y eficaz

Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades indicaron que la fluorización del agua de la comunidad se encuentra entre uno de los 10 grandes logros del siglo XX en el ámbito de salud pública. La Asociación Dental Americana (ADA, por su sigla en inglés) continúa avalando la fluorización de los suministros de agua de la comunidad por ser un método seguro y eficaz para prevenir las caries dentales, y trabaja con agencias federales, estatales, y locales para aumentar la cantidad de comunidades que se benefician de la fluorización del agua.

El Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Dirección de Alimentos y Medicamentos también anunció que ahora los fabricantes de productos alimenticios tienen permiso de imprimir información en las etiquetas que indiquen que el agua potable fluorada puede reducir el riesgo de caries dentales y deterioro de los dientes.

Los bebés necesitan menores cantidades de flúor

El flúor, al igual que cualquier otra sustancia nutritiva, es seguro y eficaz cuando se lo usa adecuadamente. El consumo de flúor en exceso, que sobrepase los niveles óptimos de flúor, especialmente durante la infancia, puede ocasionar fluorosis dental o manchas en los dientes (problemas en la formación del esmalte de dientes).

El nivel óptimo de flúor en el agua potable es de 0,7 a 1,2 partes por millón. Los niveles de flúor en el agua potable pueden variar ampliamente en un condado, ya sea a causa de fuentes naturales diferentes, o si parte del condado tiene fluorización y otra parte no la tiene. Además de la fluorización del agua de la comunidad, los niños pueden recibir flúor de una variedad de fuentes que están a la venta, tales como comida preparada para bebés, jugos frutales, dentífricos y suplementos de flúor.

¿Cómo reducir el riesgo de fluorosis?

ADA recientemente publicó un lineamiento interno con respecto a la cantidad de flúor adecuada para los bebés y los niños pequeños. Estos lineamientos ayudarán a padres, proveedores de cuidado de niños y profesionales de salud a tomar decisiones informadas y tener algunas maneras sencillas y eficaces de reducir el riesgo de fluorosis en los bebés que consumen leche de fórmula.

Consejos útiles para reducir la cantidad de flúor que los bebés ingieren de la leche de fórmula

Leche materna. Se reconoce ampliamente que la leche materna es el alimento nutritivo más completo para los bebés. Salvo algunas pocas excepciones, se recomienda que se amamante a todos los bebés.

Leche de fórmula lista para consumir. Para los bebés que son alimentados principalmente con leche de fórmula durante los primeros 12 meses, las leches de fórmula listas para consumir son mejores que las leches de fórmula que se deben mezclar con agua fluorada pues limitan la cantidad de consumo de flúor.

Mezclar la leche de fórmula con agua no fluorada. Si la leche de fórmula es la fuente principal de nutrición del bebé, se la puede mezclar con agua que no tenga flúor o que contenga bajos niveles de flúor.

Dentífrico con flúor. Los padres y personas a cargo del niños deben asegurarse de que los niños usen un cepillo de dientes de tamaño apropiado y dentífrico fluorado sólo del tamaño de un chícharo (guisante).

Ayuda de los adultos. Los niños necesitan ayuda y supervisión cuando se cepillan los dientes y necesitan que se les enseñe a escupir el dentífrico.

Enjuague bucal con flúor. No se recomienda el enjuague bucal con flúor para los niños menores de 6 años de edad, a menos que el profesional de salud bucal o de asistencia médica así lo sugiera.

Suplementos de flúor. Los niños sólo deben tomar tabletas o gotas de flúor si lo receta el profesional de salud bucal o de asistencia médica. No se recomiendan suplementos para niños menores de 6 meses de edad.

Información y fuentes de consulta

American Dental Association (ADA): www.ada.org.

The Centers for Disease Control and Prevention, Infant Formula FAQs, <https://www.cdc.gov/fluoridation/faqs/infant-formula.html>



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2007