

Flúor: Importância para os dentes

O Flúor é um elemento essencial no combate às cáries. Presente nos cremes dentais e na água tratada que abastece a maioria das cidades do Brasil, ele traz diversos benefícios como:

- Fortalecimento do esmalte dos dentes, dificultando sua desmineralização
- Aumento da resistência de dentes enfraquecidos



A crença de que o flúor pode causar malefícios a crianças é correta, mas só em doses muito grandes. Estudos mais recentes mostram que, **para as crianças até três anos de idade, a recomendação é utilizar uma quantidade de creme dental fluoretado (1000 ppm) equivalente ao tamanho de um grão de arroz.** Acima dessa idade, pode se utilizar uma quantidade maior, equivalente a um grão de ervilha.



Crianças



Adultos



O creme dental não deve ser ingerido de forma recreativa, sendo utilizado somente para higienização bucal. Isso, porque a ingestão de uma quantidade grande da substância pode causar mal-estar, ansia e até vômitos. É essencial que os pais acompanhem a escovação dos filhos nos primeiros 12 anos de vida, incentivando a higiene bucal.