

## O QUE É FLÚOR?

### O que é flúor?

O flúor é um mineral natural encontrado em toda a crosta terrestre e largamente distribuído pela natureza. Alguns alimentos contêm flúor, assim como a água fornecida por algumas empresas de serviço público.

O flúor é geralmente adicionado à água potável para ajudar a reduzir a incidência de cáries nos dentes. Na década de 30, pesquisadores encontraram pessoas que cresceram bebendo água naturalmente fluoretada. Desde então, os estudos têm mostrado repetidamente que quando o flúor é adicionado ao suprimento de água da comunidade, a incidência de cárie diminui. A Associação Brasileira de Odontologia, a Organização Mundial de Saúde e o Ministério da Saúde, dentre muitas outras organizações têm endossado o uso de flúor nos suprimentos de água, devido ao seu efeito preventivo contra a cárie.

### Como o flúor atua?

O flúor ajuda a prevenir as cáries de duas maneiras distintas:

- O flúor se concentra nos ossos em crescimento e nos dentes em desenvolvimento das crianças, ajudando a endurecer o esmalte dos dentes de leite e permanentes que ainda não nasceram.
- O flúor ajuda a endurecer o esmalte dos dentes permanentes que já se formaram.

O flúor trabalha durante os processos de desmineralização e remineralização que ocorrem naturalmente em sua boca.

- Sua saliva contém ácidos que causam a desmineralização nos dentes. Estes ácidos são liberados após a alimentação.
- Em outros momentos – quando sua saliva está menos ácida – ocorre justamente o oposto, a reposição do cálcio e do fósforo que mantém seus dentes resistentes. Este processo é chamado de remineralização. Quando o flúor está presente durante a remineralização, os minerais depositados são mais duros do que seriam sem o flúor, ajudando a fortalecer seus dentes e a prevenir a dissolução durante a próxima fase de desmineralização.

### Como saber se estou recebendo quantidade suficiente de flúor?

Se a água que você bebe contiver flúor, então somente a escovação regular utilizando um creme dental com flúor será suficiente para adultos e crianças com dentes saudáveis, com um baixo risco de cáries.

Se a água de sua comunidade não for fluoretada, nem contiver uma quantidade suficiente de flúor natural (uma parte em um milhão é considerada ideal), então seu dentista ou pediatra deve receitar suplementos de flúor para suas crianças tomarem diariamente. Seu dentista ou pediatra poderá dizer a quantidade correta de flúor para sua família, por isso não deixe de pedir sua orientação.

Se a água que você consome vier de uma rede pública de abastecimento, você poderá saber se ela contém flúor ligando para a empresa de água local. Se a sua água vier de um poço particular, você poderá analisá-la em um laboratório de teste ambiental independente e que ofereça este tipo de serviço.

### Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Declaração Legal/de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.