



El fluoruro combate las caries

El fluoruro se encuentra naturalmente en el agua y ayuda a proteger los dientes de las caries.

Formas de protegerse contra las caries

Pregunte sobre el tratamiento con barniz de fluoruro en su próxima visita al dentista

El barniz de fluoruro es un gel que se aplica en los dientes para ayudar a protegerlos contra las caries. **Los barnices de fluoruro están cubiertos por Medi-Cal cada 12 meses para adultos y con mayor frecuencia para niños, según su edad.**



Cepíllese regularmente

Cepíllese dos veces al día con pasta dental que contenga fluoruro. **Cantidad recomendada de pasta de dientes por edad:**



0-3 años:
grano de arroz



3 años en adelante:
tamaño de un guisante

Los padres deben ayudar a los niños cuando se cepillan los dientes hasta que puedan cepillarse solos. Al elegir una pasta dental con fluoruro busque el sello de la Asociación Dental Americana (ADA).

Beba agua fluorada

Beber agua fluorada es mejor para la salud bucal que las bebidas azucaradas.



Visite **SonrieCalifornia.org** o llame al Centro de Servicio Telefónico al **1-800-322-6384** para más información sobre sus servicios dentales cubiertos por Medi-Cal y para encontrar un dentista.



**Medi-Cal
Dental**