

¿Es suficiente la pasta dental?

Cientos de estudios se han realizado sobre la caries, el fluoruro y la fluoración. Pocos temas han sido examinados tan a profundidad como estos. El peso abrumador de la evidencia muestra que el agua fluorada reduce los índices de caries dental.

Para 1980, el uso de pasta dental con fluoruro había crecido hasta llegar a 90 por ciento del mercado. Dado el amplio uso de pasta dental con fluoruro en nuestros días, ¿sigue siendo necesaria el agua fluorada? La respuesta es sí. Considere la evidencia sólida de investigaciones que se han realizado desde que el uso de la pasta dental con fluoruro se generalizó. Aquí está una muestra de los muchos estudios que demuestran que el agua fluorada continúa protegiendo contra la caries dental:

- Un estudio en **Nueva York** (2010) reveló que niños de bajos ingresos en condados con menor uso de fluoruro necesitaban en promedio 33 por ciento más de rellenos, tratamientos de conductos y extracciones en comparación con niños con ingresos similares en condados donde el agua fluorada era más común.¹
- Un estudio en niños de **Alaska** (2011) mostró que los niños que vivían en zonas donde el agua no estaba fluorada tenían una tasa de 32 por ciento más alta de caries, falta de dientes o rellenos dentales que niños en comunidades con agua fluorada.²
- Un estudio en **Nevada** (2010) examinó la higiene bucal de adolescentes y encontró que vivir en comunidades *sin agua fluorada* era uno de los tres factores principales asociados con el alto índice de caries y otros problemas dentales.³
- Un estudio en comunidades de **Illinois** y **Nebraska** (1998) encontró que el índice de caries entre niños en una comunidad con agua fluorada era 45 por ciento más bajo que el índice entre niños de comunidades sin agua fluorada. Este beneficio se produjo a pesar de que el 94 por ciento de los niños en todas estas comunidades estaban usando pasta de dientes con fluoruro.⁴

La fluoración sigue siendo críticamente importante para combatir la caries dental. No obstante la salud bucal en la nación ha mejorado en general durante los últimos 50 años, la caries dental sigue siendo la enfermedad crónica más común de la niñez, cinco veces más común que el asma. La caries dental afecta a más del 80 por ciento de los estadounidenses para el tiempo en que inician sus años como adultos.⁵

Cepillarse los dientes dos veces al día con pasta dental con fluoruro es importante. También lo es visitar al dentista con regularidad. Muchos estadounidenses posponen sus citas porque no cuentan con seguro dental y sienten que no pueden pagar el costo. En un momento en que más de 100 millones de estadounidenses carecen de seguro dental, la fluoración ofrece una fácil y económica estrategia preventiva de la cual todos se benefician simplemente abriendo la llave del agua.⁶

Activistas contra el uso de fluoruro intentan presentar la fluoración del agua como una práctica de salud vieja e innecesaria. Las fuerzas armadas constantemente están mirando hacia adelante y adoptando nuevos enfoques. Sin embargo, el Ejército de Estados Unidos reconoce la necesidad de continuar los programas de agua fluorizada. De hecho, un oficial del Departamento de Defensa dijo que la caries es "un gran problema para el personal militar" y subrayó que la fluorización "reducirá directamente el riesgo de caries dentales y mejorará la preparación (militar)". Muchas bases militares han proporcionado agua fluorada a su personal durante décadas.⁷

Así que ahí lo tienen. Desde cuando se implementó primero en Michigan en 1945, el agua fluorada fue una buena idea — y lo sigue siendo.

Fuentes

¹ La cifra original (\$23.63) fue enmendado en una edición subsiguiente del semanario y se clarificó en \$23.65. Ver: Letters to the Editor. Public Health Reports. 2010;125:788.

² U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Dental Caries in Rural Alaska Native Children --- Alaska, 2008 Weekly. Morbidity and Mortality Weekly Report. 2011;60(37):1275-1278. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6037a2.htm?s_cid=mm6037a2_x. Accedido 26 noviembre 2014.

³ Ditmyer M, Dounis G, Mobley C, Schwarz E. A case-control study of determinants for high and low dental caries prevalence in Nevada youth. BMC Oral Health. 2010;10(24). <http://www.biomedcentral.com/1472-6831/10/24>. Accedido 26 noviembre 2014.

⁴ Selwitz RH, Nowjack-Raymer RE, Kingman A, Driscoll WS. Dental caries and dental fluorosis among schoolchildren who were lifelong residents of communities having either low or optimal levels of fluoride in drinking water. J Public Health Dent. 1998;58(1):28-35. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9608443>. Accedido 26 noviembre 2014.

⁵ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Trends in Oral Health Status: United States, 1988–1994 and 1999–2004. 2007;11(248). http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_248.pdf. Accessed 26 noviembre 2014.

⁶ DentaQuest Foundation. An Electronic Compendium of Resources for Building Oral Health Coalitions. 2012. [http://dentaquestfoundation.org/sites/default/files/uploads/Compendium_2%2023%2012%20\(2\).pdf](http://dentaquestfoundation.org/sites/default/files/uploads/Compendium_2%2023%2012%20(2).pdf). Accedido 26 noviembre 2014.

⁷ Woodson J. Memorandum for Deputy Assistant Secretary of Defense. July 18, 2011. [https://s3-us-west-2.amazonaws.com/cdhp-fluoridation/Dept+of+Defense+Fluoridation+Memo+\(2013\).pdf](https://s3-us-west-2.amazonaws.com/cdhp-fluoridation/Dept+of+Defense+Fluoridation+Memo+(2013).pdf). Accedido 26 noviembre 2014.

CAMPAIGN FOR
DENTAL HEALTH
life is better **WITH TEETH**

Spanish.ILikeMyTeeth.org