

EL PAÍS

[BUENAVIDA]

[CEPILLARSE LOS DIENTES](#)

Los dentistas alertan de que las pastas de dientes infantiles no llevan suficiente flúor

Algunos dentífricos reducen el contenido hasta el punto de que no previenen las caries



[Kristin Suleng](#)

[22 OCT 2019 - 20:15 CEST](#)

¿A dónde va a parar la pasta de dientes cuando los [niños](#) aprenden a [cepillarse](#)? Es difícil saberlo, pero cualquiera que haya presenciado la poca destreza que demuestran intuye que acaba en su estómago. De ver cómo lidian con este producto químico a pensar que algo tóxico les ocurrirá si les dejamos a su aire solo hay un paso. Y sí, lo cierto es que la ingesta excesiva de fluoruros acarrea un problema que se conoce como fluorosis, y que se desarrolla durante el periodo de desarrollo dental -desde el nacimiento hasta los 6 o los 8 años-. Cuando es leve, aparecen pequeñas manchas blancas en el esmalte, mientras que los dientes de los individuos con fluorosis dental

aguda están manchados con motas o están agujereados. Pero también es cierto que el riesgo es mínimo y que rebajar la cantidad de flúor que contienen las pastas de dientes infantiles no es la mejor opción. Es más, algunas de las que se comercializan actualmente tienen [tan poco flúor que no sirven para prevenir la aparición de caries](#).

La controversia en relación con el flúor y la población infantil no es nueva. Desde los años sesenta, con el movimiento "antifluoracionista" que floreció primero en Estados Unidos y luego en Europa, la polémica se ha centrado en la administración del flúor por **vía sistémica, en la que los fluoruros se ingieren y se transportan por el torrente sanguíneo**. El foco se ha puesto especialmente en el [agua de consumo](#), y el reparo a los compuestos que contienen este elemento "ha girado en torno a varios tipos de argumentos como la libertad individual, y [motivos ecológicos](#) y sanitarios de todo tipo. Pero, de los miles de estudios realizados, ninguno ha sido capaz hasta ahora de encontrar ninguna asociación entre el flúor en el [agua](#) de bebida y patologías o alteraciones", salvo la posible aparición de manchas en la dentadura si no se controla adecuadamente el nivel de flúor, señala el presidente del Consejo General de Dentistas, Óscar Castro.

Como la mayor frecuencia de aporte de [fluoruros](#) es a través del cepillado, la pasta de dientes infantil no se ha librado de la polémica, y la tendencia a reducir su cantidad se ha impuesto. "Pero hoy sabemos que, por la experiencia y la [evidencia científica](#), el postulado de reducir la cantidad concentración de flúor en los dentífricos infantiles es erróneo", aclara Castro. Y subraya: "**Concentraciones inferiores a mil partes por millón (ppm) no sirven para prevenir la caries**. En la actualidad se recomienda que toda pasta dentífrica, destinada a niños o adultos, contenga entre 1.100 y 1.200 ppm de flúor". Lo relevante a la hora de cuidar de la salud de los niños no es cuánto flúor contenga sino la [cantidad](#) de pasta que le ponemos en el cepillo.

Nuevas evidencias científicas sin actualización en la industria

Según publicaba la [revista](#) del Ilustre Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España en 2014, en España, el 28% de los cuidadores de escolares de 3 años y el 38,5% de los de 4 años **ponen pasta dental en toda la longitud de su cepillo, una opción a todas luces incorrecta**.

"Para los niños de entre 0 y 3 años se aconseja utilizar una gasa, un dedal de silicona o un cepillo dental de lactantes con pasta dental de 1.000 ppm de ion flúor, en cantidad equivalente a un grano de arroz o una pequeña mancha. A partir de los 3 años, la cantidad de pasta dental con 1.000 ppm de ion flúor debe equivaler a un guisante o a la anchura del cabezal del cepillo dental, con una concentración determinada por el riesgo de [caries](#) del niño y recomendada por el odontopediatra; a partir de los 6 años, la cantidad de pasta dental con 1.450 ppm debe ser equivalente a un guisante a la anchura del cabezal del cepillo dental, y la concentración de ion flúor puede incrementarse hasta 5.000 ppm según el riesgo y la prescribe el odontopediatra", dice la presidenta de la Sociedad Española de Odontopediatría, Mónica Miegimolle. El organismo que preside apoya la recomendación internacional de establecer un mínimo de dos cepillados diarios con una pasta dental fluorada, que puede acompañarse de un enjuague posterior, también fluorado.

Un importante obstáculo para que estos consejos puedan llevarse a cabo es que mientras las recomendaciones para los contenidos de flúor en los dentífricos han sido [actualizadas](#) en los últimos años, parte de la industria no ha seguido el paso. Por eso **es frecuente encontrar pastas infantiles etiquetadas para determinadas edades cuyo contenido en flúor no se corresponde con el que debería tener**, y padres que se quejan de ello. Son críticas como la de #unamadreeneldentista, quien alertaba en [Instagram](#) sobre la ineficacia contra las caries del bajo contenido de flúor de unas pastas de marca blanca. "Ninguna sería válida para los niños, y no por la cantidad de flúor, más bien por su escasez. Ninguna llega a 1.000 partes por millón -la unidad de concentración que termina el nivel de tolerancia- que se recomienda de 0 a 2 años. Además, el etiquetado de 'edad recomendada' también falla: mayores de 2 años con 400 ppm, mayores de 6 años con 900 ppm". La Unión Europea fija un límite máximo de 1.500 ppm.

¿Qué saben de pastas infantiles en la farmacia?

Hay quien dice que el cuidado dental de los niños tiene [más obstáculos](#). Además de la ineficacia del bajo contenido en fluoruros, en las redes sociales también se critican supuestas reticencias que los consumidores encuentran en las farmacias cuando piden pastas con más flúor para niños. Sandra Pérez, del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cádiz, explica que en la oficina de farmacia se disponen de diversos tipos de pastas y con diversas concentraciones de flúor en ppm en función de las recomendaciones internacionales, y recalca que **"la generalización de que no se dispensan pastas con concentración suficiente de flúor es falsa"**. Tomás Muret, vocal nacional de Dermofarmacia del Consejo General de Farmacéuticos, añade que los farmacéuticos se rigen por la evidencia científica y las recomendaciones de las instituciones de referencia. "De ahí la importancia del consejo farmacéutico para dispensar el producto más adecuado a cada persona según sus necesidades", sostiene.

En todo caso, frente al temor de algunos padres, la Organización Mundial de la Salud y la Academia Europea de Odontología Pediátrica aseguran que la administración de flúor por vía tópica en forma de pasta o en colutorio no comporta ningún riesgo para la [salud](#) de la población infantil y previene la aparición de caries. "El paso del flúor al torrente sanguíneo es mínimo, su acción es tópica al unirse a la hidroxiapatita del diente, reforzando las capas más externas del diente y reduciendo la vulnerabilidad frente a los agentes agresores que producen caries dental. Que se convierta en un tema controvertido parece más un tema de desconocimiento o bulo que de un peligro real", señala la vocal de Dermofarmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cádiz.