



Fluoride Varnish for Children: Protect Your Child's Smile

A healthy mouth is part of your child's overall health. We recommend that you:

- Clean your child's teeth as soon as they start to come in.
- Protect their teeth with fluoride varnish every 6 months, starting at around age 6 months, when their first teeth usually appear.
- Take your child to the dentist twice a year, starting at age 1.

If your child already has a dentist, they'll usually apply the fluoride varnish.

If your child doesn't have a dentist, fluoride varnish may be offered at your child's regular well visit (checkup).

Good Habits for Strong, Healthy Teeth

Babies and toddlers

- Clean your baby's gums and any teeth with water only. Use a clean washcloth or small, soft toothbrush daily.
- Use a tiny smear of fluoride toothpaste (the size of a grain of rice) to brush teeth, starting at 6 months. Teach them to spit, not swallow, toothpaste.
- Don't put your child to bed with a bottle of juice, milk, or formula.
- Floss teeth, once they're touching.
- Choose a dentist for your child to see twice a year.

Older children

- Supervise your child's brushing and flossing twice a day. Some families find it useful to use a timer.
- Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste.
- Set a good example. Let your child see you brushing and flossing your teeth.
- Serve water and milk instead of juice or soda. Limit sweet and starchy snacks, including dried fruit. Don't give sticky candy or gummy vitamins.
- Take your child to the dentist twice a year.

Frequently Asked Questions About Fluoride Varnish

Who should get fluoride varnish?

All children and teens should get fluoride varnish twice a year. Varnish can be applied as soon as a child has their first tooth, usually around 6 months.

How is it applied?

The varnish is a yellow, sticky protective coating that's painted on the teeth. It just takes a few minutes. It works from the outside in and wears off within 24 hours, leaving teeth stronger.

Will it cause spotting on teeth?

No, it doesn't cause fluorosis.

What about allergies?

Tell your child's doctor or dentist if your child is allergic to pine nuts. They may not be able to receive the treatment.

What if my child already drinks water with fluoride?

Fluoride in water works over time to strengthen teeth from the inside out. Fluoride varnish protects the surface of the teeth right away.

After the Treatment

Follow these recommendations for the best results.

- Don't brush or floss for at least 4 to 6 hours.
- Wait until the next morning to brush and floss.
- Feed your child only soft foods and avoid hot drinks for the rest of the day.

Remember, the best way to keep your child's gums and teeth healthy is to take them to regular dental visits every 6 months.

Learn more

Medi-Cal dentists

Need help finding a low or no cost dentist?

smilecalifornia.org

1-800-322-6384



American Academy of Pediatrics
healthychildren.org

My Doctor Online
kp.org/mydoctor

HEALTH EDUCATION



This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult your doctor. Some photos may include models and not actual patients.

© 2014, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-383 (Revised 11/23) Fluoride Varnish for Children: Protect Your Child's Smile (English Spanish Bilingual)



Barniz de fluoruro para niños: proteja la sonrisa de su hijo

Una boca sana forma parte de la salud general de los niños. Estas son nuestras recomendaciones:

- Lávele los dientes a su hijo en cuanto empiecen a salirle.
- Protéjale los dientes con barniz de fluoruro cada 6 meses; empiece hacia los 6 meses, cuando empiezan a salir los primeros dientes.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año a partir del primer año de vida.

Si su hijo ya tiene dentista, probablemente será ese dentista quien le aplique el fluoruro.

Si su hijo no tiene dentista, es posible que le ofrezcan aplicarle el fluoruro en la consulta de bienestar infantil habitual (examen médico).

Los buenos hábitos ayudan a tener dientes fuertes y sanos

Bebés y niños pequeños

- Limpie las encías y los dientes de su bebé solo con agua. Use un paño limpio o un cepillo de dientes pequeño y blando todos los días.
- Use un poquito de pasta dental con fluoruro (del tamaño de un grano de arroz) para cepillar los dientes a partir de los 6 meses. Enséñele a escupir la pasta dental y a que no se la trague.
- No acueste a su hijo con un biberón con jugo, leche o leche maternizada (fórmula).
- Use el hilo dental una vez que los dientes empiecen a tocarse entre sí.
- Elija un dentista para que atienda a su hijo dos veces al año.

Niños mayores

- Supervise que su hijo se cepille los dientes y use el hilo dental dos veces al día. A algunas familias les es útil utilizar un cronómetro.
- Use una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un chicharo.
- Dé un buen ejemplo: deje que su hijo vea como usted se cepilla los dientes y usa el hilo dental.
- Sírvale agua y leche en lugar de jugo o refrescos. Limite el consumo de bocadillos con azúcar y almidón, como frutas secas. No le dé dulces pegajosos ni vitaminas en gomitas.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.

Preguntas más comunes sobre el barniz de fluoruro

¿Quiénes deben aplicarse barniz de fluoruro?

Todos los niños y adolescentes deben recibir barniz de fluoruro dos veces al año. El barniz puede aplicarse en cuanto al niño le salga su primer diente, que suele ser a los 6 meses.

¿Cómo se aplica?

El barniz es una capa protectora amarilla y pegajosa que se pinta sobre los dientes. Solo toma unos minutos. Actúa de fuera hacia dentro, desaparece en 24 horas y deja los dientes más fuertes.

¿Este causa manchas en los dientes?

No, no causa fluorosis.

¿Qué ocurre si tiene alguna alergia?

Informe a su pediatra o dentista si su hijo es alérgico a los piñones. Si lo es, tal vez no pueda recibir el tratamiento.

¿Qué pasa si mi hijo ya toma agua con fluoruro?

Con el tiempo, el fluoruro en el agua ayuda a fortalecer los dientes desde dentro hacia fuera. El barniz de flúor protege la superficie de los dientes de inmediato.

Después del tratamiento

Para obtener los mejores resultados, siga estas recomendaciones.

- Espere como mínimo entre 4 y 6 horas para cepillar los dientes o usar el hilo dental.
- Espere a la mañana siguiente para cepillar los dientes o usar el hilo dental.
- Dele a su hijo solo comida blanda y evite las bebidas calientes durante el resto del día.

Recuerde: La mejor manera de mantener las encías y los dientes de su hijo saludables es llevarlo a las visitas periódicas del dentista cada 6 meses.

Obtenga más información

Dentistas de Medi-Cal

¿Necesita ayuda para encontrar un dentista a un precio bajo o sin costo?

smilecalifornia.org

1-800-322-6384



Academia Americana de Pediatría
healthychildren.org

My Doctor Online
kp.org/mydoctor (en inglés)

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, consulte a su médico. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2014, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-383 (Revised 11/23) Fluoride Varnish for Children: Protect Your Child's Smile (English Spanish Bilingual)

