



Fluoride Varnish for Young 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.
- Take your child to the dentist starting at age 1.
- Protect their teeth with fluoride varnish periodically between 9 months and 6 years.

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

If your child does not 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.
- Starting at 6 months, use a tiny smear of fluoride toothpaste (the size of a grain of rice) to brush teeth.
- 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.

Older children

- Help your child brush and floss twice a day. Set a good example.
- Use a pea-sized amount of fluoride toothpaste. Remind them to spit, not swallow, toothpaste.
- Serve water and milk. Limit sweet and starchy snacks, including dried fruit. Don't give sticky candy or gummy vitamins.
- Take your child to the dentist regularly.

Frequently Asked Questions about Fluoride Varnish

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.

Additional resources

My Doctor Online
kp.org/mydoctor

American Academy of Pediatrics
healthychildren.org

Medi-Cal dentists
denti-cal.ca.gov
1-800-322-6384

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.
11061-383 (Revised 4/21) RL 3.8



Proteja la sonrisa de su hijo

Aplicación de barniz de fluoruro para niños pequeños

Una boca sana es parte de la salud general de su hijo. Le recomendamos que haga lo siguiente:

- Lave los dientes de su hijo no bien comiencen a salir.
- Lleve a su hijo al dentista desde que cumpla un año.
- Proteja los dientes con barniz de fluoruro en forma periódica entre los 9 meses y los 6 años.

Si su hijo ya tiene un dentista, generalmente aplican el barniz de fluoruro.

Si su hijo no tiene un dentista, se le ofrecerá aplicarle barniz de fluoruro en la visita de revisión.

Hábitos saludables para tener dientes fuertes y sanos

Bebés y niños menores de 3 años

- Limpie las encías de su bebé (y los dientes nuevos que tenga) solo con agua. Use un paño limpio y suave o un pequeño cepillo de dientes blando todos los días.
- Partir de los seis meses, use un poquito de pasta de dientes con fluoruro (del tamaño de un grano de arroz) para cepillar los dientes.
- No acueste a su hijo con un biberón con jugo, leche o fórmula.
- Use hilo dental tan pronto los dientes comiencen a tocarse.
- Elija un dentista para su hijo.

Niños más grandes

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes y a usar hilo dental dos veces al día. Dé un buen ejemplo.
- Use una cantidad del tamaño de un chicharro de pasta de dientes con fluoruro. Recuerde a su hijo que debe escupir la pasta dental, no tragarla.
- Dele de tomar agua y leche. Limite los bocadillos dulces o con almidón y las frutas secas. No le dé caramelos pegajosos o vitaminas tipo caramelo.

- Lleve a su hijo al dentista con regularidad.

Preguntas más comunes sobre el barniz de fluoruro

¿Cómo se aplica?

El barniz es una película amarilla y pegajosa que se pinta sobre los dientes. Aplicarla lleva unos pocos minutos. Actúa desde fuera del diente y se desgasta en las siguientes 24 horas, y deja los dientes más fuertes.

¿Causará que se manchen los dientes?

No, el tratamiento de barniz de fluoruro no provoca fluorosis.

¿Y qué sucede con las alergias?

Informe al médico o al dentista si su hijo si es alérgico a los piñones. Es posible que no pueda recibir el barniz de fluoruro.

¿Qué sucede si mi hijo ya toma fluoruro con el agua?

El efecto del fluoruro en el agua aparece con el paso del tiempo y fortalece los dientes de adentro hacia afuera. El barniz de fluoruro protege la superficie de los dientes de inmediato.

Después del tratamiento

Siga las siguientes recomendaciones para obtener los mejores resultados.

- No cepille los dientes ni use hilo dental por lo menos por 4 a 6 horas.
- Si es posible, espere hasta la mañana siguiente para cepillar los dientes o usar hilo dental.
- Alimente a su hijo solo con alimentos blandos y evite las bebidas calientes durante el resto del día.

Otros recursos

My Doctor Online

kp.org/mydoctor (en inglés)

Academia Americana de
Pediatría

healthychildren.org

Dentistas de Medi-Cal

denti-cal.ca.gov

1-800-322-6384

EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de 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. Todos los derechos reservados. Departamento Regional de Educación para la Salud. 11061-383 (Revised 4/21) Protect Your Child's Smile: Fluoride Varnish for Young Children (Spanish)