**Τι είναι το φθόριο;**   
Το φθόριο είναι ένα στοιχείο που βρίσκεται ελεύθερα στη φύση, μέσα στο νερό, σε τρόφιμα κλπ. Πολλές χώρες εμπλουτίζουν το πόσιμο νερό με φθόριο. Σήμερα, όλες σχεδόν οι οδοντόπαστες περιέχουν φθόριο.   
 **Είναι χρήσιμο το φθόριο;**  
Το φθόριο προστατεύει τα δόντια από την τερηδόνα. Με το φθόριο, η αδαμαντίνη των δοντιών γίνεται πιο ανθεκτική στα οξέα των μικροβίων του στόματος. Το φθόριο μπορεί να φτάσει στην αδαμαντίνη μέσω του αίματος, αλλά το ίδιο αποτελεσματική είναι και η εναπόθεση του φθορίου κατευθείαν στα δόντια, από τον οδοντογιατρό.  **Τι είναι η φθορίωση;**  
Είναι η άμεση τοποθέτηση φθορίου, από τον οδοντογιατρό, πάνω στα δόντια. Οι περισσότεροι οδοντογιατροί συστήνουν φθορίωση των δοντιών του παιδιού δυο φορές το χρόνο.  
   
**Πόσο φθόριο χρειάζεται το παιδί μου και πώς να το πάρει;**  
Ο καλύτερος τρόπος ενίσχυσης του οργανισμού με φθόριο, είναι ο εμπλουτισμός του πόσιμου νερού με φθόριο. Η σωστή περιεκτικότητα φθορίου στο νερό είναι 0,3 ppm. Γι' αυτό πρέπει να ρωτήσετε την κοινότητα σας. Αν το πόσιμο νερό που έχετε περιέχει αρκετό φθόριο, τότε δεν χρειάζεται να κάνετε τίποτα. Αν όχι, τότε θα πρέπει να χορηγείτε φθόριο στο παιδί ή να γίνεται φθορίωση από τον οδοντογιατρό δυο φορές το χρόνο.   
 **Υπάρχει περίπτωση να δημιουργηθεί πρόβλημα από υπερβολική χορήγηση φθορίου;**  
Ναι, στην περίπτωση αυτή άσπροι λεκέδες θα εμφανιστούν πάνω στα δόντια, που στη συνέχεια μπορεί να μαυρίσουν. Δεν προκαλούνται όμως σοβαρές συστηματικές βλάβες.   
 **Χρήσιμες συμβουλές:**  
1.Ποτέ μη βάζετε το παιδί για ύπνο έχοντας στο στόμα μπουκάλι με γάλα ή τσάι.   
2.Αποφεύγετε όσο γίνεται τα γλυκά.   
3.Να επισκέπτεστε τον οδοντογιατρό για πρώτη φορά στην ηλικία ενός έτους και στη συνέχεια, δύο φορές το χρόνο.   
4.Να μάθετε το παιδί να πλένει τα δόντια του δυο φορές την ημέρα.   
5.Μάθετε το παιδί σας να μη μοιράζεται με κανένα την οδοντόβουρτσά του.   
6.Να ξεπλένετε καλά την οδοντόβουρτσα μετά από κάθε χρήση.   
7.Να αντικαθιστάτε την οδοντόβουρτσα με καινούρια κάθε μερικούς μήνες.