



Il fluoruro

è un rimedio naturale per prevenire la carie.



Il fluoruro è un minerale presente in natura nei laghi, nei fiumi e in altri corsi d'acqua. In molte comunità del New York State, inoltre, le persone ne aggiungono un po' all'acqua da bere. Perché? **Perché il fluoruro previene la carie, è dimostrato.**



Bere acqua fluorurata riduce la probabilità di carie negli adulti e nei bambini di circa il 25%.

L'acqua del tuo acquedotto contiene fluoruro?
Scopriilo subito! Visita il sito <http://bit.ly/fluorideNY>

L'acqua protegge i denti per tutta la vita!



Lo zucchero può provocare la carie. **L'acqua non contiene zucchero, perciò è meno dannosa per i denti dei tuoi bambini.** Le bevande gassate, quelle per lo sport e i succhi di frutta, invece, contengono zucchero.



Secondo l'American Heart Association (Associazione americana di cardiologia), **i bambini dovrebbero assumere meno di 25 grammi di zuccheri aggiunti al giorno.** Una bevanda gassata in lattina da 12 once (350 ml) ne contiene di più.



Secondo l'American Academy of Pediatrics (Società americana di pediatria), **i bambini di età inferiore a 1 anno non dovrebbero bere succhi di frutta***. Per i bambini più grandi, le quantità giornaliere di succo di frutta* da non superare sono:

- **1-3 anni: 1/2 tazza**
- **4-6 anni: 3/4 di tazza**
- **7-18 anni: 1 tazza**

*solo succhi al 100% di frutta



Per i tuoi bambini, anche bere acqua può diventare un gioco. Potrebbero divertirsi ad aggiungere nella caraffa qualche frutto, ad esempio mirtilli, fette d'arancia o altri ancora.