

# A Note on Water Fluoridation

Water that is fluoridated at a level optimal for oral health (as is used in Austin) poses no known health risks for infants. However, some children may develop enamel fluorosis, a cosmetic condition where faint white markings or streaks may appear on the teeth. Fluorosis can affect both baby teeth and permanent teeth while they're forming under the gums.

If you're concerned about fluorosis, you can minimize your baby's exposure to fluoride in several ways. Breastfeeding is the best source of nutrition for infants. If breastfeeding is not possible, you can minimize exposure to fluoride by using ready-to-feed formula. You can also alternate using tap water and non-fluoridated water for formula preparation or mix powdered or liquid infant formula concentrate with low-fluoride water most or all of the time. However, if you use only non-fluoridated water--such as purified, de-mineralized, de-ionized, or distilled bottle water--to prepare your baby's formula, your baby's doctor may recommend fluoride supplements beginning at age six months.

# Nota sobre la fluoración del agua

El agua que contiene niveles de flúor óptimos para la salud bucal (como la que se utiliza en Austin) no tiene ningún riesgo conocido para la salud de los niños. Sin embargo, algunos niños podrían desarrollar fluorosis dental, una patología estética que hace que aparezcan manchas o vetas blanquecinas en los dientes. La fluorosis puede afectar tanto a los dientes de leche como a los permanentes cuando se están formando debajo de las encías.

Si le preocupa la fluorosis, hay varias maneras en que puede minimizar la exposición del bebé al flúor. La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Si no le es posible amamantar, puede minimizar la exposición al flúor mediante el uso de fórmula de leche maternizada lista para el consumo. También puede alternar el agua de la llave con agua no fluorada para preparar la fórmula de leche, o mezclar la fórmula infantil líquida o en polvo concentrada con agua con bajo contenido de flúor la mayoría o todas las veces. Sin embargo, si prepara la fórmula de su bebé únicamente con agua sin flúor (como el agua embotellada purificada, desmineralizada, desionizada o destilada), es posible que el pediatra le recomiende darle suplementos de flúor a su bebé a partir de los seis meses.