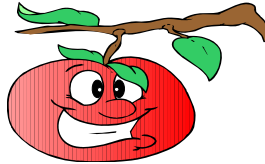


La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

LOS HECHOS DE CONSUMIR BOCADILLOS (SNACKS)



Los hechos de consumir bocadillos (snacks) que tengan azúcar:

- Comer alimentos que contienen azúcar le pueden causar caries a su niño.
- Cada vez que su niño come alimentos que contienen azúcar, la placa en la boca se une con el azúcar y produce ácido. Con el tiempo el ácido daña los dientes porque se come el esmalte.
- Su niño necesita comer todo tipo de comidas así como: pan, leche, productos derivados de la leche, carnes, vegetales y frutas.

Sugerencias para bocadillos saludables:

- De a su niño bocadillos bajos en azúcar así como, vegetales, frutas, quesos, y pretzels. Estos no dañan los dientes, como lo hacen los bocadillos o golosinas que contienen azúcar.
- Limite los bocadillos entre comidas. Cuando su niño come demasiados bocadillos el ácido de su boca es alto. Altos niveles de ácido en su boca puede causarle caries.
- Limite a su niño de comer golosinas suaves y pegajosas que se quedan entre los dientes, así como caramelos/golosinas que se mastiquen ó pasas. Las comidas pegajosas se mantienen en la boca por más tiempo y el ácido puede causar caries en los dientes.
- Cepille sus dientes después de comer. Es importante para evitar las caries.
- Trate de evitar golosinas que contengan azúcar así como: goma de mascar, caramelos/dulces duros, y caramelos de chupar que permanecen en la boca por mucho tiempo.
- Reduzca los daños que pueden causar los dulces sirviendolos con otras comidas o bebidas. Saliva o agua en la boca ayuda a reducir el daño que los alimentos que contienen azúcar pueden causar.