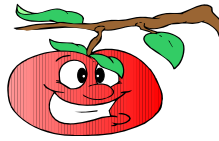


La Salud Bucodental es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud bucodental



“SNACKS” BOCADILLOS o BOTANAS

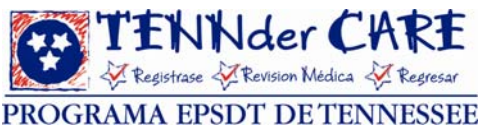
El consumo de “snacks” dulces:

- 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 y productos derivados de la leche, carnes, vegetales y frutas.

Sugerencias para “snacks” saludables:

- De a su niño “snacks” 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 el comer entre comidas. Cuando su niño come demasiado entre comidas el ácido de su boca es alto. Altos niveles de ácido en su boca pueden causarle caries.
- Limite a su niño de comer golosinas suaves y pegajosas que se quedan entre los dientes, así como caramelos, /golosinas 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, 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 ayudan a reducir el daño que los alimentos que contienen azúcar pueden causar.

**Si necesita ayuda para encontrar a un dentista y tener TennCareSM,
llame al departamento de Servicios al Cliente de Doral Dental al
1-888-233-5935 www.doralusa.com**



Los servicios de traducción e interpretación son sin cargo para los miembros. Llame al Servicio de Atención al Cliente al 1-888-233-5935 si desea recibir más información.

Ninguna persona será excluida ni privada de los beneficios de los programas o servicios provistos por Doral Dental of Tennessee, LLC, ni sujeta a discriminación alguna en razón de su raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión o incapacidad.

Doral[®]
A DentaQuest Company