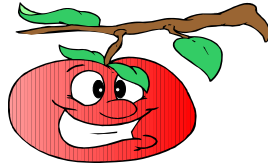


# La Salud Oral es Importante

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.

Sirva dulces acompañados de otras comidas o bebidas. Saliva o agua en la boca ayuda a reducir el daño que los alimentos que contienen azúcar pueden causar.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista y tiene Medicaid, FAMIS Plus o FAMIS, llame a *Smiles for Children* al

**1-888-912-3456.**



**Smiles For Children**

Mejorando el Cuidado Dental en Virginia