



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

TIPS AND TRICKS SERIES

Los bocadillos saludables reducen los ataques de ácido

Cada vez que comemos o bebemos alimentos o bebidas con azúcar o almidón, los ácidos atacan los dientes. Demasiados ataques pueden causar caries.

¿Por qué es importante?

- Las bacterias de la boca usan el azúcar y el almidón para producir ácido.
- Ese ácido ataca los dientes durante unos 20 minutos cada vez que comemos o bebemos.
- Los ataques frecuentes de ácido pueden causar caries.

Qué hacer:

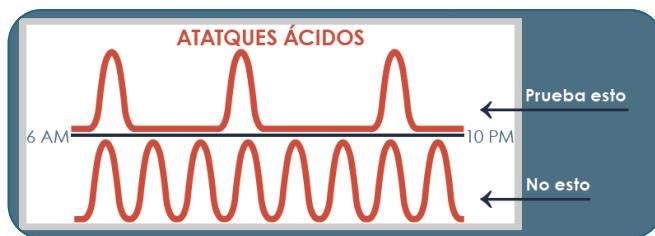
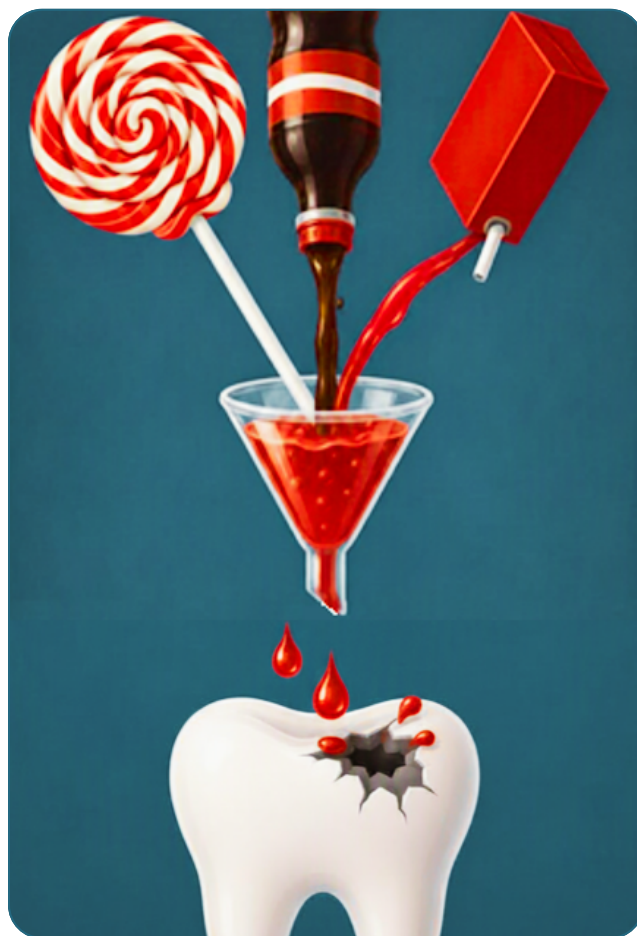
- Elija bocadillos bajos en carbohidratos o de granos integrales entre las comidas.
- Beba agua entre las comidas y los bocadillos.
- Dé a sus dientes un descanso entre los momentos en que come o bebe.

Qué evitar:

- Comer bocadillos durante todo el día.
- Tomar bebidas azucaradas a sorbos durante todo el día.
- Dejar que los niños tomen jugo, leche o bebidas azucaradas en biberones o vasos con boquilla durante largos períodos.
- Consumir bebidas deportivas o energéticas, a menos que realmente sean necesarias.

Consulte a un profesional dental si...

- Usted o su hijo comen bocadillos o toman bebidas a sorbos durante todo el día.
- Los dientes están sensibles o duelen.
- Observa manchas blancas o marrones en los dientes.
- Quiere ayuda para elegir bocadillos que sean buenos para los dientes.



Frecuencia de las comidas