

Los Bocadillos y la Salud Dental

El azúcar y el sarro son las principales causas de las caries dentales. El sarro es una película transparente y pegajosa que se forma todos los días en sus dientes. Contiene gérmenes (o bacterias) que se pegan a sus dientes. Cuando el azúcar en los alimentos y bebidas reacciona con el sarro, se forma un ácido que destruye la capa exterior dura del diente (porcelana). Cuando se forma un agujero en la porcelana, se crea una caries.



Sarro + Azúcar en los alimentos = Ácido



Ácido + Porcelana de los dientes = Caries

Algunos Factores a Considerar Cuando se Comen Bocadillos

- ➔ Escoja bocadillos que sean nutritivos y que no tengan dulce. Los alimentos saludables son buenos para su salud general y su salud dental.
- ➔ Lea la lista de ingredientes cuando escoja bocadillos: miel, melaza, glucosa y fructuosa son todos tipos de azúcar.
- ➔ Coma dulces con los alimentos, no como bocadillos. El mayor flujo de saliva durante una comida ayuda a lavar y diluir el azúcar.
- ➔ Reduzca tiempo en que los alimentos dulces permanecen en contacto con sus dientes. Evite tomar bebidas azucaradas durante un largo período de tiempo o chupando caramelos o mascando chicles azucarados.
- ➔ Cepille sus dientes después de comer dulces. Los alimentos pegajosos permanecen en contacto con sus dientes por más tiempo.
- ➔ Enjuague su boca con agua o masque chicles sin azúcar cuando no lo sea posible cepillarse los dientes.

Algunas Ideas Saludables para Bocadillos

- | | | |
|--|--|--|
| ✓ queso | ✓ pan pita con humus | ✓ yogur |
| ✓ tostada melba | ✓ verduras y fruta | ✓ medio sándwich (queso, huevo, jamón, salmón, atún) |
| ✓ muffins | ✓ queques de arroz con salsa de manzana | ✓ jugo de frutas sin endulzar |
| ✓ palitos de pan (grisines) | ✓ bagel con queso | ✓ jugo de verduras |
| ✓ requesón | ✓ pan pita con queso y brotes de alfalfa | ✓ leche |
| ✓ nueces y semillas (para niños mayores) | | ✓ huevos duros |

¡No se Olvide de Cepillarse y Usar Hilo Dental Todos los Días!

Promoción de la Salud Dental