

ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS DIENTES



- Frutas
- Vegetales
- Yogurt
- Leche
- Ensalada
- Cereal (bajo en azúcar)
- Goma de mascar sin azúcar con xylitol

ALIMENTOS QUE DEBE COMER CON MODERACIÓN

- Pasta de trigo integral
- Papas fritas
- Pretzels
- Mantequilla de maní
- Jugo (inclusive el jugo 100% natural)
- Panes y galletas
- Leche con chocolate



¡SUGERENCIA DE COMPRAS!

Busque productos que contengan
XYLITOL.

Xylitol es un endulzante totalmente natural, utilizado en la goma de mascar y los dulces, que no causa caries dental. También está disponible en tiendas de alimentos naturales.



Office of
Oral Health



Maryland Department of Health and Mental Hygiene

Larry Hogan, Governor | Boyd Rutherford, Lt. Governor | Van Mitchell, Secretary

OFFICE OF ORAL HEALTH
Prevention and Health Promotion
Administration
Maryland Department of Health and
Mental Hygiene



201 W. Preston Street, 4th Fl.
Baltimore, MD 21201 410-767-5300
<http://phpa.dhmm.maryland.gov/oralhealth>
email: dhmh.oralhealth@maryland.gov

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH) operan bajo el principio de no discriminación. Esta política prohíbe la discriminación con base en la raza, color, sexo u origen nacional y aplica a las provisiones de empleo y otorgamiento de ventajas, privilegios y acomodo. El Departamento, en cumplimiento de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, asegura que a los individuos calificados con discapacidades se les brinde una oportunidad para participar y beneficiarse de los servicios, beneficios y oportunidades de empleo del DHMH.

02/2015

Algunas sugerencias para
comer de manera saludable
proporcionadas por el
Departamento de Salud e
Higiene Mental de Maryland

Alimentos saludables para los dientes

Los alimentos y la caries dental

Formas para evitar la caries dental

Ya sea que usted sea viejo o joven, la buena salud oral incluye comer los alimentos correctos.

¿Qué vitaminas conforman una boca saludable?

◇ **Vitamina D** se encuentra en los lácteos y fortalece los dientes y huesos.



◇ **Vitamina B** se encuentra en los panes y cereales que junto con el hierro ayudan a tener sangre y encías sanas.



◇ **Vitamina C** se encuentra en las frutas y mantiene sanas las encías.

Los alimentos y la caries dental

Los gérmenes que causan la caries dental utilizan el azúcar para crecer y vivir.

Cuando come o bebe alimentos azucarados, los gérmenes forman placa y ácido.

La placa es una sustancia pegajosa que se forma en sus dientes después de comer. El cepillado elimina la placa.

La placa causa enfermedades en las encías, las irrita, enrojece e hincha.

Cada vez que come o bebe cosas azucaradas, los gérmenes forman ácidos en la placa que destruyen la superficie del diente.

Los dulces macizos, mentas o alimentos pegajosos como caramelos o gomitas, permanecen en la boca durante más tiempo. Comer o beber cosas azucaradas todo el día, aumenta el riesgo de contraer caries dental.



Comer almidones o azúcares durante las comidas es mejor que comerlos entre éstas.

Beber líquidos azucarados, inclusive el jugo 100% natural, aumenta el riesgo de contraer caries dental. Limite la cantidad de jugo que bebe su hijo.

¿Cuánto jugo?*



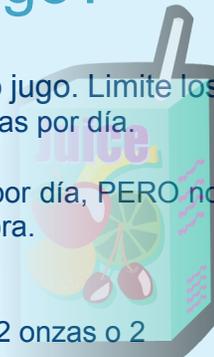
Menos de 6 meses: No jugo. Limite los bebés mayores de 4 onzas por día.



1 a 6 años: 4-6 onzas por día, PERO no como bebida pacificadora.



Niños más grandes y adolescentes: 8-12 onzas o 2 porciones por día.



La fruta entera siempre es preferida.

**Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría.*

Limite la cantidad de líquidos azucarados y dulces macizos que come durante el día.

Coma y beba en una sola comida en vez de tomar sorbos y bocados durante todo el día. Evite tomar refrigerios frecuentes.



Beba agua entre comidas en vez de bebidas azucaradas.



Después de cada comida, cepílese los dientes con pasta dental que contenga fluoruro.

Concluya los alimentos con un refrigerio crujiente y nutritivo, como rebanadas de manzana o una zanahoria, para ayudar a tallar sus dientes.

Recuerde, la próxima vez que busque un refrigerio, elija un alimento que sea bajo en azúcar y grasa. ¡Sus dientes y cuerpo se lo agradecerán!



Beber agua del grifo si su sistema de agua de la comunidad o bien privado tiene fluoruro.