

¿Comer refrigerios es saludable

para los dientes de mi hijo?

La salud dental de los niños

Escoja como refrigerio alimentos nutritivos que promuevan la buena salud dental y general de su niño.

Los refrigerios dulces pueden causar caries.

El sarro es una capa pegajosa y transparente que se forma diariamente sobre nuestros dientes. El sarro contiene gérmenes (bacterias) que se pegan a los dientes. El azúcar de los alimentos y las bebidas reacciona con el sarro para formar un ácido que ataca la capa exterior dura (el esmalte). Con el tiempo, este ácido abre un hueco en el esmalte, causando cavidades o caries.



Una buena selección de refrigerios ayuda a evitar las caries.

Siempre es una buena opción, tanto para la salud dental como para la salud general, el comer alimentos saludables.

- Escoja alimentos nutritivos y sin azúcar como refrigerio.
- Cuando elija refrigerios, lea la lista de ingredientes. Tanto la melaza como la miel, la fructosa, la glucosa y la sucrosa son tipos de azúcar.
- Es mejor comer dulces con la comida y no como refrigerios. El mayor flujo de saliva durante la comida ayuda a diluir los azúcares y a enjuagarlos.
- Reduzca el tiempo en que los alimentos dulces estén en contacto con los dientes. Limite las bebidas azucaradas, la goma de mascar con azúcar o los caramelos que se chupan.
- Después de que su hijo coma alimentos dulces y pegajosos, lávele los dientes.
- Cuando no sea posible lavarle los dientes, enjuáguele la boca con agua o haga que mastique goma de mascar sin azúcar.

Pruebe estas sugerencias de refrigerios saludables

queso	frutas
tostadas melba	obleas de arroz
biscochos	bagel con queso
grisines	pan pita con queso
queso requesón	yogurt
nueces y semillas (para niños mayores)	medio sándwich (queso, huevo, jamón, salmón, atún)
pan pita con humus	jugo de frutas sin azúcar
vegetales	jugo de vegetales
leche	huevos duros



¡Lavarse los dientes y usar hilo dental todos los días ayuda a evitar las caries!

Para obtener mayor información, contacte a:
INFOline 1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health
o a su oficina local de salud pública.

For information in English, contact:
1-800-268-1154 – Toronto 416-314-5518
TTY 1-800-387-5559
www.gov.on.ca/health

Según materiales desarrollados por la Oficina de servicios al público de la ciudad de Ottawa.