

Datos sobre los refrigerios



Una dieta sana y equilibrada ayuda a fortalecer los dientes y la salud en general. Elegir cuidadosamente los alimentos que consume su hijo y disfrutar juntos de las comidas ayudará a fortalecer los lazos familiares y reducir el deseo de consumir refrigerios azucarados, lo que garantizará que su hijo tenga una sonrisa fuerte y saludable.

Cómo el azúcar ocasiona caries



1 Los alimentos y las bebidas dejan azúcar en los dientes.



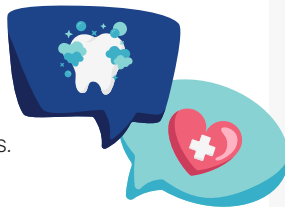
2 Los gérmenes de la boca se alimentan del azúcar y producen ácido.



3 El ácido daña los dientes y se pueden formar caries.

Cómo reducir las caries

- Asegúrese de que su hijo coma una variedad de alimentos, como frutas y verduras, leche y productos lácteos, carne y cereales integrales.
- Dele a su hijo refrigerios bajos en azúcar.
- Evite los alimentos ricos en almidón, como las galletas de soda y el pan.
- Limite los refrigerios entre comidas.
- Limite los dulces blandos y pegajosos, como los caramelos masticables, las uvas pasas y los frutos secos.
- Si consume dulces, hágalo durante las comidas.
- Limite las bebidas azucaradas, como las gaseosas y los jugos.
- Cepille los dientes dos veces al día y pase el hilo dental una vez al día.
- Vaya con el proveedor dental dos veces al año para los chequeos y las limpiezas.



Health First Colorado cubre los servicios de atención de la salud que sean necesarios por razones médicas a través del beneficio de Exámenes de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (*EPSDT, Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment*) para los afiliados menores de hasta 20 años. Este beneficio garantiza que reciban los servicios preventivos, dentales, de desarrollo y especializados adecuados en el momento oportuno, sin costo alguno para usted o su familia. Para obtener más información, visite <https://hcpf.colorado.gov/epsdt> o hable con su proveedor.

¿Tiene preguntas?

- Visite [DentaQuest.com](https://dentaquest.com) o comuníquese con DentaQuest al **855-225-1729** (Centro de enlace del estado: **711**) para Health First Colorado, o **888-307-6561** (Centro de enlace del estado: **711**) para CHP+.
- Si está afiliado a Health First Colorado y no tiene cómo ir y volver de sus citas dentales, es posible que pueda conseguir transporte gratis. Visite www.healthfirstcolorado.com/nemt/ para obtener más información.

DentaQuest
a Sun Life company