

DATOS SOBRE LOS REFRIGERIOS



DATOS SOBRE LOS REFRIGERIOS AZUCARADOS

- Comer muchos refrigerios azucarados hace que su hijo sea más propenso a tener caries en los dientes.
- Cada vez que su hijo come azúcar, la placa en la boca se mezcla con el azúcar para formar ácidos. Con el tiempo, el ácido daña los dientes porque corroen la superficie exterior del diente.
- Su hijo necesita comer muchos tipos de alimentos todos los días, como pan, leche, productos lácteos, carne, verduras y frutas.

CONSEJOS PARA ELEGIR BIEN LOS REFRIGERIOS

- Dé a su hijo refrigerios con bajo contenido de azúcar, como verduras, queso o galletitas pretzel. Estos alimentos no causan caries como los refrigerios dulces.
- Limite los refrigerios entre comidas. Cuando se consumen muchos refrigerios, aumenta el nivel de acidez en la boca, lo que puede favorecer la aparición de caries.

- Limite el consumo de dulces pegajosos y azucarados, como caramelos masticables, uvas pasas, chicles, caramelos duros y pirulís, ya que duran más tiempo en la boca, lo que hace que el ácido permanezca más en los dientes y ocasione caries.
- Cepíllese los dientes después de comer. Es importante prevenir las caries antes de que aparezcan.
- Sirva los dulces con otros alimentos y bebidas sin azúcar para reducir el daño dental que pueden causar.
- La saliva o el agua en la boca ayudan a reducir el daño que el azúcar causa a los dientes.

Si está afiliado y necesita ayuda para buscar un dentista, llame al **1-888-912-3456**.

Use la herramienta [Buscar un dentista en DentaQuest.com](https://DentaQuest.com) para buscar un proveedor cerca de usted o comuníquese con el Departamento de servicios para afiliados al 1-888-912-3456.



CardinalCare Smiles
Improving Dental Care in Virginia for Children and Adults

DentaQuest
a Sun Life company