

HEALTHY FOODS FOR A HEALTHY SMILE

The foods you eat and the beverages you drink can put you at risk for tooth decay (cavities).

Bacteria live in your mouth in a sticky film called plaque that forms on your teeth. The bacteria use the sugars and starches from foods and beverages to produce acids. These acids attack the hard outer layer of teeth (enamel).

Every time you eat and drink, this acid attack lasts for at least 20 minutes. Repeated acid attacks can break down the enamel and cause tooth decay.



Here are some tips for making food choices that are good for your teeth.

LIMIT BETWEEN MEAL SNACKS

Eating sugary and starchy foods throughout the day causes repeated acid attacks on your teeth. This increases your risk for tooth decay. Limit snacks to 2 or 3 times a day to reduce the number of acid attacks.

Foods like dried fruit, chewy candy, potato chips, and snack crackers stick to your teeth. That means these foods have more time to cause cavities. Eat these foods as part of your meal instead of as a snack.

Foods that stay in your mouth a long time like hard candy, breath mints, and cough drops also cause repeated acid attacks. Choose the sugar-free products to protect your teeth.



LIMIT SOFT DRINKS AND OTHER DRINKS WITH SUGAR

Soft drinks and other drinks with sugar (lemonade, fruit juice, fruit drinks, powdered drink mixes, and sports drinks) increase your risk for cavities, especially between your teeth. Sipping on these beverages throughout the day causes repeated acid attacks.

Soft drinks (regular and diet) are especially harmful because they have a high acid content that can wear away tooth enamel.

Choose sugar-free beverages like water, coffee, tea, and sugar-free noncarbonated drinks to quench your thirst between meals.



CHOOSE CAVITY-FIGHTING FOODS AND DRINKS FOR SNACKS

Drink 6 to 8 glasses of water every day to decrease the acid in your mouth. Choose fluoridated water to keep your tooth enamel strong. If you rely on bottled water, check to see if it contains fluoride.

Some foods help prevent cavities. These foods include lowfat dairy foods like cheese, yogurt, and milk. Fresh fruits and vegetables are also healthy choices for snacks.

Chewing sugar-free gum after meals and snacks can also help prevent cavities. Choose gum with xylitol for the most benefit.



ALIMENTOS SALUDABLES PARA UNA SONRISA SALUDABLE

Los alimentos que usted come y las bebidas que toma lo pueden poner en riesgo a caries dental (cavidades).

La bacteria vive en su boca en una sustancia pegajosa llamada placa, que se forma en sus dientes. La bacteria usa azúcares y almidones de los alimentos y bebidas para producir ácidos. Estos ácidos atacan la superficie dura exterior de los dientes (el esmalte).

Cada vez que come o bebe, este ataque de ácido dura por lo menos 20 minutos. Repetidos ataques de ácido pueden descomponer el esmalte y causar caries dental.



Aquí están algunas sugerencias para seleccionar alimentos que son buenos para sus dientes.

LIMITE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS

Comer alimentos altos en azúcar y almidones durante el día causa repetidos ataques de ácido a sus dientes. Esto aumenta su riesgo para caries dental. Limite comer entre comidas a 2 o 3 veces al día para reducir el número de ataques de ácido.

Alimentos como fruta seca, dulces masticables, papitas y galletas se pegan a sus dientes. Esto quiere decir que estos alimentos tienen más tiempo para causar caries dental. Coma estos alimentos como parte de su comida en vez de entre comidas.

Los alimentos que permanecen en su boca por largo plazo como dulces duros, pastillas de menta o pastillas para la tos también causan repetidos ataques de ácido. Escoja estos productos sin azúcar para proteger sus dientes.



LIMITE LOS REFRESCOS Y OTRAS BEBIDAS CON AZÚCAR

Los refrescos y otras bebidas con azúcar (limonada, jugo de fruta, bebidas de fruta, mezcla de polvo para bebidas, y bebidas deportivas) aumentan su riesgo para cavidades, especialmente a superficie entre sus dientes. Beber estas bebidas durante el día causa repetidos ataques de ácido.

Los refrescos (regulares y de dieta) son especialmente dañinos porque tienen un alto contenido de ácido que destruye el esmalte de los dientes.

Para eliminar la sed entre comidas seleccione bebidas sin azúcar tal como agua, café, té, y bebidas no carbonadas sin azúcar.



SELECCIONE BOTANAS, ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE COMBATEN LA CARIES

Tome de 6 a 8 vasos de agua cada día para disminuir el ácido en su boca. Escoja agua con fluoruro para mantener fuerte el esmalte de los dientes. Si solo usa agua embotellada determine si contiene fluoruro.

Algunos alimentos ayudan a prevenir cavidades. Estos alimentos incluyen alimentos lácteos de baja grasa tal como queso, yogur y leche. Frutas frescas y verduras también son selecciones saludables entre comidas.

Masticar chicle sin azúcar después de las comidas y los refrigerios también puede ayudar a prevenir las caries. Escoja chicle con xilitol para obtener el mayor beneficio.



Recuerda, comer alimentos saludables, cepillar los dientes y usar hilo dental cada día lo ayudará a combatir la caries dental.

