Salud Dental Temprana:
Elegir los alimentos correctos

Cinco pasos para la buena salud oral:

1. Reemplace dulces y alimentos azucarados con opciones saludables.
2. Limite la cantidad de jugo de frutas a cuatro onzas al día y motive a su hijo(a) a tomarlo en una sola sentada. Tomar jugo durante el día reinicia los 20 minutos donde el ácido ataca los dientes y resultará en caries.
3. Lea las etiquetas de los alimentos. Evite alimentos donde el azúcar se encuentre entre los primeros tres ingredientes. El azúcar tiene muchos nombres como azúcar refinada, fructosa, jarabe de maíz, endulzante nutritivo, sucrosa, lactosa, miel, endulzante natural, glucosa, dextrosa, melaza, o malta.
4. Cuando el primer diente aparezca, cepille los dientes dos veces al día usando muy poca pasta dental con flúor en un cepillo dental con cerdas suaves.
5. Usar una pasta dental con flúor previene caries. Para los niños(as) menores de dos años, use muy poco pasta dental. Para niños(as) entre dos y seis años, use un poco de pasta dental, del tamaño de un chícharo.

Durante los primeros años de la vida de su hijo(a), la dieta juega un papel importante en su salud y desarrollo. Los padres deberían hacer la mayoría de las opciones de alimentos por sus hijos. Es importante elegir una dieta balanceada que incluya alimentos saludables, como frutas y vegetales, mientras que su hijo crece y se desarrolla.

Recursos de Salud Dental: Elegir los alimentos correctos

North Carolina Oral Health Section
www.oralhealth.ncdhhs.gov

American Academy of Pediatrics
www.aap.org

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
http://www.cdc.gov/oralhealth/topics/child.htm

United States Department of Agriculture
http://www.choosemyplate.gov/

Estado de Carolina del Norte, Pat McCrory, Gobernador
Departamento de Salud Servicios Humanos, Aldona Z. Wos, MD, Secretaria
División de Salud Pública – Sección de Salud Oral 12/13
www.ncdhhs.gov • www.oralhealth.ncdhhs.gov
Departamento de Servicios Humanos es un empleador y proveedor de oportunidades equitativas.

¿Son importantes los alimentos saludables para la buena salud oral?

¿Cómo llega a causar caries el azúcar?

¿Qué tipos de alimentos son buenos para dientes saludables?

¿Hay algunos alimentos que debería limitar?

¿Qué pasa si mi hijo(a) ya tiene un hábito de azúcar?

¿Qué debo darle de beber a mi hijo(a) durante el día?

Paso a Paso para la Salud Dental Temprana

Sección de Salud Oral de Carolina del Norte

¿Son importantes los alimentos saludables para la buena salud oral?

Sí. Elegir alimentos saludables no solo ayuda a que su hijo crezca saludable y fuerte, pero también ayuda a desarrollar, crecer y proteger sus dientes. Al elegir alimentos que tengan poca o nada de azúcar, usted puede evitar caries. Una dieta alta en azucares incrementa el riesgo de caries.

¿Cómo llega a causar caries el azúcar?

Es natural tener bacterias creciendo dentro de la boca. La bacteria se pegará a la placa dental. La placa es una capa pegajosa y transparente que se acumula en los dientes y contiene comunidades de bacterias. Cuando se expone la placa a alimentos y bebidas altos en azúcar, forma ácido. Si el ácido permanece en los dientes de 20 a 40 minutos, puede causar caries.

GÉRMENES DE PLACA SE ALIMENTAN CON AZÚCAR CREA ÁCIDO

PLACA + AZUCAR = ÁCIDO
ÁCIDO + DIENTE = CARIES

Caries en la infancia

¿Qué tipos de alimentos son buenos para dientes saludables?

Comer alimentos ricos en calcio, vitamina C y vitamina D ayuda a los dientes y encías a crecer y mantenerse saludables.
Los siguientes alimentos son altos en calcio, vitamina C o vitamina D:

- Frutas tales como manzanas, naranjas, peras, plátanos, melón, piña, kiwi, fresas, mangos y duraznos.
- Vegetales tales como apio, zanahoria, nabo, brócoli, coliflor y pimientos verdes.
- Productos lácteos como leche libre de grasa o baja en grasas (leche entera para niños menores de 2 años), leche de soya, yogurt, queso y leche de arroz o almendra.
- Bocadillos crujientes como tostadas, galletas saladas y cereal seco sin azúcar agregada.

¿Hay algunos alimentos que debería limitar?

Usted debería limitar frutas como limones y limas que pueden debilitar el esmalte dental. Usted también deberá evitar alimentos pegajosos como pasas, rollos dulces, dulces de caramelo, gomitas dulces y caramelo. Limite la cantidad de jugo de frutas a cuatro onzas al día y motive a su hijo(a) a tomarlo en una sola sentada. Estos alimentos tienen una alta cantidad de azúcar y pueden causar caries.

¿Qué pasa si mi hijo(a) ya tiene un hábito de azúcar?

Intente darle a su hijo(a) cereales sin azúcar con puré de fruta para ayudar con sus antojos dulces. Limite los alimentos azucarados y bebidas (incluyendo jugo) a horas de comida.

¿Qué debo darle de beber a mi hijo(a) durante el día?

Su hijo(a) debería únicamente tomar agua durante el día. El agua no tiene azucares que puedan acumularse en los dientes y causar caries. El agua deberá ser la bebida entre comidas.