



## La dieta y la salud oral



### Descripción general

Todos sabemos que el cepillado y el uso de hilo dental en forma correcta promueve la buena salud oral. Pero, ¿sabía usted que lo que come y bebe puede ser tan importante para sus dientes como su rutina de cuidado bucal? Los alimentos y bebidas que no son saludables aumentan su riesgo de desarrollar caries. Así que aprendamos acerca de las buenas opciones alimenticias y de lo que se debe evitar.

### Elija estos

Para tener dientes y encías sanos, coma una dieta muy balanceada que le proporcione todos los nutrientes recomendados que su cuerpo necesita. Elija granos enteros, fuentes magras de proteína y frutas y verduras frescas. Los productos lácteos tienen un alto contenido de calcio y proteínas, por lo que son excelentes para sus dientes. Y asegúrese de beber abundante agua todos los días.

### Evite estos

¿Qué debería evitar? Manténgase alejado de las bebidas dulces, incluyendo los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas. Evite los alimentos pegajosos y azucarados. Evite los caramelos duros, porque pueden quebrar sus dientes. No coma demasiados cítricos, porque el ácido de esas frutas puede erosionar la capa exterior de sus dientes. Y trate de evitar comer muchos “snacks” entre comidas. Estos tienden a quedar atrapados entre sus dientes. Pueden permanecer ahí durante todo el día, lo cual puede causar caries.

### Conclusión

Mantener una dieta saludable es el primer paso para la buena salud bucal. Hable con su dentista para obtener más información.