



Alimentación que protege la sonrisa de tus hijos

Lo que comen los niños influye directamente en la salud de sus dientes. Algunos alimentos ayudan a fortalecerlos y otros favorecen la aparición de caries.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A CUIDAR LOS DIENTES



Lácteos

Leche, yogur y queso

- Ricos en calcio
- Fortalecen el esmalte dental
- Ayudan a neutralizar ácidos



Frutas y verduras crujientes

Manzana, zanahoria, apio

- Estimulan la producción de saliva
- Ayudan a limpiar los dientes de forma natural



Agua (idealmente con flúor)

- Mantiene la boca hidratada
- Ayuda a eliminar restos de comida y bacterias



Frutos secos sin azúcar añadida

- Aportan minerales beneficiosos
- No favorecen la formación de caries



ALIMENTOS QUE PUEDEN DAÑAR LOS DIENTES



Dulces y caramelos pegajosos

- Permanecen más tiempo adheridos a los dientes
- Alimentan bacterias que producen caries



Bebidas azucaradas

Bebidas, jugos industrializados y energéticas

- Alto contenido de azúcar
- Generan ácidos que dañan el esmalte



Snacks procesados

Galletas, papas fritas

- Se transforman en azúcares en la boca
- Quedan atrapados entre los dientes



Jugos frecuentes (incluso naturales)

- Contienen azúcares naturales
- Consumidos muchas veces al día aumentan el riesgo de caries



PEQUEÑOS HÁBITOS QUE HACEN UNA GRAN DIFERENCIA



- ✓ No solo importa qué comen, sino cuántas veces al día
- ✓ Mejor comer dulces ocasionalmente que "picotear" todo el día
- ✓ Preferir agua en lugar de bebidas azucaradas
- ✓ Cepillarse los dientes después de consumir alimentos dulces



Una alimentación saludable también protege la sonrisa de tus hijos.



Paseo Bulnes 79,
oficina 74 · 7° piso
A pasos del colegio
San Ignacio



+56 9 4276 8735



22 698 9014 · 22 688 1525



contacto@sonriesalud.cl



Agenda una
evaluación
dental
preventiva