

## Recuerde comer alimentos que favorezcan la salud de los dientes.

### Estos alimentos incluyen:

- Frutas
- Verduras
- Yogur
- Leche
- Ensalada
- Goma de mascar sin azúcar con Xilitol

### Los alimentos que deben consumirse con moderación incluyen:

- Pasta de harina integral
- Papas fritas
- Pretzels
- Mantequilla de maní
- Jugos
- Panes y galletas
- Leche achocolatada

## Recuerde cepillarse durante dos minutos, dos veces al día.

Para obtener más información sobre la salud bucal, visite [health.maryland.gov/oral-health](http://health.maryland.gov/oral-health).



MARYLAND  
Department of Health

#### Declaración de no discriminación

El Departamento de Salud de Maryland (Maryland Department of Health, MDH) cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables, y no discrimina en función de raza, color, origen nacional, edad o discapacidad, en sus programas y actividades de salud.

#### English

Help is available in your language:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258). These services are available for free.

#### Español/Spanish

Hay ayuda disponible en su idioma:  
410-767-5300 (TTY: 1-800-735-2258).  
Estos servicios están disponibles gratis.

#### Chinese

中文  
用您的语言为您提供帮助: 410-767-5300  
(TTY: 1-800-735-2258) 这些服务都是免费的

Agosto de 2018

ALIMENTOS QUE FAVORECEN  
LA SALUD DE LOS DIENTES  
Una buena nutrición es importante para una buena salud bucal.

# Sin importar que sea joven o adulto mayor, la buena nutrición es importante para mantener una buena salud bucal.

## ¿Qué vitaminas ayudan con la salud bucal?

La **vitamina D** se encuentra en los lácteos y fortalece tanto los dientes como los huesos.

La **vitamina B** se encuentra en panes y cereales y, junto con el hierro, ayuda a tener encías más saludables.

La **vitamina C** se encuentra en las frutas y mantiene sus encías saludables.

## ¿Qué causa el deterioro de los dientes?

El deterioro de los dientes comienza con la placa dental. Se trata de una sustancia pegajosa que se forma en sus dientes después de comer.

Cada vez que come o bebe alimentos azucarados, los gérmenes de la placa producen ácidos que atacan y debilitan la superficie del diente.

La placa puede ocasionar gingivitis porque irrita las encías, las enrojece y las inflama.

Los gérmenes de la placa se contagian de persona a persona cuando comparten vasos, cubiertos y cepillos de dientes.

Los dulces duros, las mentas o alimentos pegajosos como los caramelos y las gomitas, permanecen por más tiempo en la boca y pueden aumentar el riesgo de que se deterioren los dientes.

Es preferible consumir almidones y azúcares durante las comidas, que hacerlo entre comidas.

Asimismo, el consumo de líquidos azucarados, entre ellos los jugos concentrados al 100%, aumenta el riesgo de que se deterioren los dientes, por lo que debe moderarse.

## ¿Cuánto jugo?

Edad (años)	Recomendación
Menos de 1 año	No dar jugo
De 1 a 3 años	4 onzas diarias
de 4 a 6 años	entre 4 y 6 onzas diarias
De 7 a 18 años	8 onzas diarias

Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría

Siempre se prefiere la fruta entera.

## Usted puede evitar el deterioro de los dientes.

- **Cepílese** los dientes con un dentífrico que contenga flúor, al menos dos veces al día
- **Limite** los alimentos y las bebidas azucarados, en especial entre comidas
- **Coma y beba** de una sentada en lugar de tomar sorbos y picar durante el día entero; evite merendar con frecuencia
- **Beba agua del grifo**, si el sistema de aguas blancas o el pozo privado de su comunidad contiene flúor. Beba agua del grifo entre comidas en lugar de bebidas azucaradas
- **Recuerde**, la próxima vez que busque una merienda, elija un alimento que tenga bajo contenido de azúcar y grasa