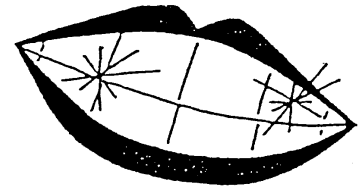
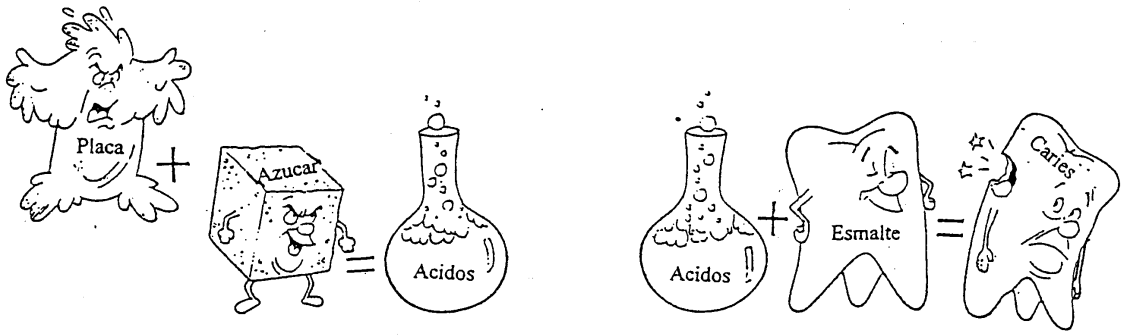
Meriendas Saludables
Para Unos Dientes Saludables



Los dientes de sus hijos necesitan ser cuidados todos los dias. Una dieta saludable le ayuda a prevenir caries.

Como Comiensan Las Caries?



- ☹ Una capa blanca y pegajosa llamada PLACA siempre esta en los dientes.
- ☹ La bacteria en la PLACA desase las AZUCARS y feculas en las comidas que comemos .
  PLACA + AZUCAR = ACIDOS
- ☹ Los acidos atacan el ESMALTE de los dientes.
- ☹ El esmalte se pudre con este ataque.
- ☹ El resultado es DIENTES PODRIDOS oh CARIES.
  ACIDOS + ESMALTE = CARIES OH DIENTES PODRIDOS

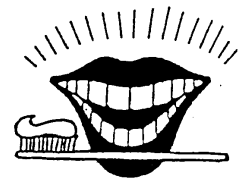
Cuide Los Dientes De Sus Hijos

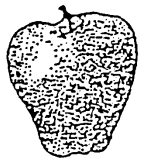
✔ Lleve a sus niños al dentista antes de que cumpla 2 años. El dentista le puede recomendar el uso del suplemento fluoruro.

✔ Ayude a su hijo a lava y limpiar bien entre los dientes, para quitar la placa que se a formado en los dientes. Use un pasa que contenga fluoruro. Si su hijo esta muy pequeño, use una toallita chica oh una gasa para limpiarle la ensilla y los dientitos. Como vaya cresiendo, un cepillo chico de ninos, puede ser usado.

✔ Si su niño todavia toma tetera, trate de no echarle jugos endulsados, kool-aid, sodas, oh agua con azucar. La mejor idea es no darle tetera a la hora de dormir. Si tiene que darle tetera a la hora de dormir procure usar pura agua, y nunca acueste al niño con tetera.

✔ Dele de comer a su hijo, una variedad de comidas saludables.



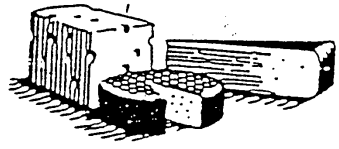


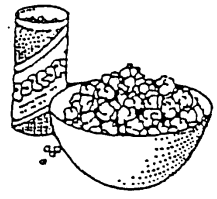
Que Son Meriendas Saludables?

Para tener buenos dientes y ensillas, necesita comer una variedad de comidas, cada dia. Las comidas de el piramida.

☺ Escoja meriendas sencibles. Ricas meriendas que reducen el riesgo de caries son:

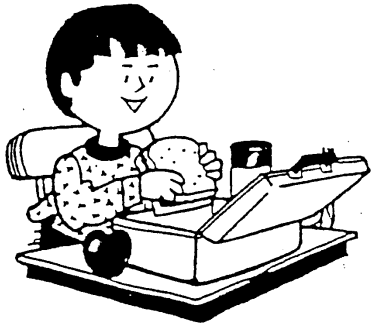
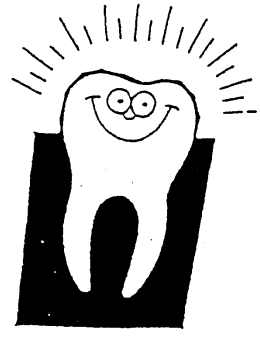
Leche
Queso
Cereal con leche
Sandwiches
Pretzels
Jugos sin azucar agregada
Yogurt sin savor
Frutas frescas
Vegetables frescos
Nuezes (nomas a los ninos mayores)
Palomitas (tambien nomas a los ninos mayores)





☺ Limite las veses que meriende.

☺ Las comidas que contengan azucar, procure que sean parte de la comida, no meriendas. Comiendo comidas dulces solas, puede causale caries.

☺ Evite cosas como, dulces duros, dulces para la toz y refrescos con azucar. Estos riesgan que sus dientes esten expuestos a la azucar por largos tiempos.

☺ Tenga cuidado con comidas que sean muy pegajosas oh masticadas, como los caramelos. Esos se pegan y meten entre sus dientes.