



Buenos hábitos de alimentación para tener dientes saludables

Dicen que “una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía”. Bueno, puede que también mantenga alejado al torno del dentista. Los alimentos que comemos pueden afectar mucho nuestros dientes. Si eliges las opciones de alimentos saludables que figuran a continuación, tus dientes te lo agradecerán.

Cuando combinas una dieta que no perjudica los dientes con buenos hábitos de salud oral, las visitas regulares al dentista podrían consistir solo en exámenes sencillos y limpiezas indoloras.

Por lo tanto, la próxima vez que debas decidir qué refrigerio o plato comerás, piensa en lo mejor para tus dientes y tu cuerpo.

Productos lácteos

En una dieta, la leche, el queso, el yogur y otros productos lácteos son la fuente principal de calcio, que es esencial para tener huesos fuertes y dientes saludables. Los productos lácteos (especialmente el queso) también contienen caseína, un tipo de proteína que ayuda a reparar el esmalte de los dientes. El calcio también ayuda a proteger los dientes de la enfermedad periodontal (de las encías).

Frutas y vegetales

Las frutas y los vegetales con alto contenido de fibra, como las manzanas, los frutos rojos, el brócoli y la espinaca, estimulan el flujo de saliva, que es la mejor defensa natural contra las caries y la enfermedad de las encías. Además, las frutas y los vegetales crujientes tienen un alto contenido de agua, que diluye los efectos de los azúcares y estimula el flujo de saliva. ¡Pero aléjate del jugo de frutas!

Alimentos que debes evitar:

- **Golosinas pegajosas:** cuanto más pegajosa sea la golosina, peor puede ser para los dientes.
- **Alimentos con almidón:** los panes, las galletas, los muffins, etc. quedan atrapados entre los dientes y provocan desastres.
- **Frutas deshidratadas:** nuevamente, dile no a los alimentos pegajosos que son una fiesta para las bacterias.
- **Refrescos carbonatados:** las gaseosas son la principal fuente de azúcar agregada para niños y adolescentes. La mayoría de los refrescos también contienen ácidos que erosionan el esmalte de los dientes.



Para obtener más recursos sobre salud oral y bienestar, visita:
deltadentalco.com/wellness.aspx

deltadentalco.com

