

# Consejos útiles sobre los dientes de los niños

Ayuda a tu hijo a cepillarse los dientes con dentífrico fluorado tanto por la mañana como por la noche.



El dentífrico con flúor protege los dientes y los hace más fuertes.



El agua es la mejor bebida. Puede beberse directamente del grifo.



## Haz de ello un hábito



cepillar por la mañana y por la noche los dientes con dentífrico con flúor



que tu hijo se acueste con los dientes limpios



dejar reposar los dientes un mínimo de dos horas entre las comidas



ofrecer agua a tu hijo cuando tiene sed

## ¿Qué es la caries?

La caries son las cavidades que aparecen en la dentadura.

## ¿Por qué se produce la caries?

Ciertas bacterias presentes en la boca tienen la capacidad de transformar en ácido el azúcar de la comida y la bebida que ingerimos. Dicho ácido corroe los dientes, ocasionando caries.

## ¿Qué contiene mucha azúcar?

- Las bebidas azucaradas (como la Coca-Cola) y demás refrescos.
- El sirope
- El café y el té con azúcar
- Las chucherías, los dulces y bollos y el helado
- La miel y la fruta deshidratada

**Reserva lo dulce para un día de la semana.**

**A los dientes les sienta bien una pausa como mínimo de 2 horas**

Azúcar con poca frecuencia = riesgo bajo de caries



Azúcar a menudo = riesgo alto de caries