

# Las Bebidas Azucaradas Pueden Dañar Su Sonrisa



## How ¿Cómo pueden las bebidas azucaradas dañar mi sonrisa?

Si usted toma bebidas azucaradas, esto puede llevar a problemas graves de salud como la obesidad y diabetes tipo 2. Pero estas bebidas también pueden dañar su sonrisa. Las bebidas que tienen azúcar pueden causar problemas de salud oral como enfermedad de las encías, caries dental (cavidades), y hasta mal aliento. Usted puede evitar estos problemas haciendo buenas decisiones al elegir bebidas.

## ¿Cuáles bebidas son buenas para mi sonrisa y cuáles no las son?

### ESSCOJA ESTAS BEBIDAS.

Tienen poco o nada de azúcar.

- Agua (con fluoruro)
- Té sin azúcar
- Leche baja en grasa (descremada o 1%)
- Jugo diluido (agregue agua)
- Jugo de verduras con bajo contenido de azúcar

### LIMITE O EVITE ESTAS BEBIDAS.

Pueden causarle problemas con sus dientes y boca porque tienen mucho azúcar.

- Coca-Cola regular o refresco (las de dieta tienen menos azúcar o nada de azúcar)
- Bebidas energéticas y deportivas (a menos que no tengan azúcar)
- Leche de chocolate
- Batidos
- Ponche de fruta
- Jugo
- Aguas endulzadas
- Café y té azucarado



## ¿Qué puedo hacer si no puedo renunciar a todas mis bebidas azucaradas?

- Trate de reducir a 2 bebidas azucaradas por semana y trate de beber en pequeñas cantidades.
- No tome bebidas azucaradas entre comidas. Si usted tiene que tomarse una, tómela con sus comidas.
- Use un popote. De esta manera, el azúcar tiene menos contacto con sus dientes.
- Tome su bebida azucarada rápidamente. Si la toma lentamente, esto le da más tiempo a la bacteria para crear caries dental



### ¿Qué otras cosas importantes puedo hacer para proteger mi sonrisa?

Además de tomar buenas decisiones al elegir bebidas, usted puede:

- Cepillar sus dientes 2 veces al día.
- Usar el hilo dental (limpiar entre sus dientes) 1 vez al día.
- Visitar a su dentista 2 veces al año

### ¿Cómo puedo ayudar a mantener los dientes de mi niño sanos?

Usted puede ayudar a su niño a tomar buenas decisiones sobre lo que decidan beber. Aquí están algunas formas que usted puede ayudar:

- No deje que su bebé o niño tenga biberones o tazas para sorber con bebidas azucaradas.
- Ofrézcale a su niño agua o leche primero.
- Si su niño no quiere agua, deje que pruebe el agua con rebanadas de fruta fresca como de limón o lima.
- Sea un modelo a seguir tomando bebidas sanas.



#### RESUMEN

Las bebidas azucaradas son malas para su salud y su sonrisa. En su lugar, elija agua o leche baja en grasa, y ayude a su niño(s) hacer lo mismo.