

# Cómo las Bebidas Azucaradas Pueden Dañar Tu Sonrisa



## ¿CÓMO DAÑAN LAS BEBIDAS AZUCARADAS MI SONRISA?

Las bebidas azucaradas no son buenas para tus dientes. Pueden causar problemas de salud realmente malos como tener sobre peso o contraer diabetes. Pero también pueden dañar tu sonrisa. Cuando tus bebidas tienen mucho azúcar, esto te puede causar:

- Problemas de los dientes como caries dental (cavidades)
- Problemas de la boca como enfermedad en tus encías (la parte blanda alrededor de tus dientes) o mal aliento

Puedes mantener tus dientes y boca sanos eligiendo las bebidas adecuadas.



## ¿QUÉ BEBIDAS SON MEJORES PARA MI SONRISA?

**Escoge estas bebidas.** Tienen poco o nada de azúcar. No causan problemas a tus dientes o boca.

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



**Limita o evita estas bebidas azucaradas.** Se pueden pegar a tus dientes y causar graves problemas a tus dientes y boca:

- Coca-Colas regulares (las de dieta tienen menos azúcar o nada de azúcar)
- Bebidas energéticas y deportivas (a menos que no tengan azúcar)
- Leche de chocolate
- Batidos
- Jugos de fruta
- Té azucarado



## ¿CÓMO PUEDO FRENAR O DETENER MIS ANTOJOS POR LAS BEBIDAS AZUCARADAS?

Si usted tiene que tener azúcar, usted puede:

- Antes de tomar una bebida azucarada, piensa sobre lo malo que es para tu salud en general y tus dientes.
- Elije bebidas que tengan menos azúcar. Trata de reducir las a 2 bebidas azucaradas por semana.
- Toma agua primero si vas a tomar una bebida azucarada.
- No tomes bebidas azucaradas entre comidas. Si tienes que tomarte una, tómalas con tus comidas.
- Usa un popote. De esta manera, el azúcar no toca tanto tus dientes.



## ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA PROTEGER MI SONRISA?

Además de tomar decisiones de bebidas sanas, tú debes de:

- Cepillar tus dientes 2 veces al día.
- Usar el hilo dental 1 vez al día.
- Visitar a tu dentista 2 veces al año (cada 6 meses).



### RECUERDA

Tomar bebidas azucaradas afecta a tu salud en general y a tu sonrisa. Toma buenas decisiones de bebidas y mantén buenos hábitos de salud oral.



Your Health. Our Priority.  
[arminorityhealth.com](http://arminorityhealth.com)

 DELTA DENTAL®

ArkansasFoundation