

# Cómo el Comer Caramelos y Otros Dulces Afecta Su Sonrisa



## ¿POR QUÉ LOS CAMELOS Y OTROS DULCES SON MALOS PARA MIS DIENTES?

Los caramelos y otros dulces tienen azúcar. El azúcar causa caries dental (cavidades) creando ácido cuando está en contacto con el sarro. El ácido destruye el esmalte de sus dientes.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER MIS DIENTES DEL AZÚCAR?

**Limite la cantidad de azúcar que come.** Los niños no deben de comer más de 12 gramos (3 cucharaditas) de azúcar diario y los adultos no deben de comer más de 50 gramos (12.5 cucharadas) de azúcar diario. Para limitar la cantidad de azúcar que come, lea los datos de nutrición para que sepa cuánto azúcar hay en los alimentos. Busque los ingredientes que terminan en “-osa,” tales como fructosa o glucosa. También busque estos ingredientes (todos tienen mucho azúcar):

- Endulzante de maíz
- Dextrina
- Jugo de caña
- Miel
- Miel de maíz
- Almíbar
- Melcocha



**Limite o evite los alimentos altos en azúcar.** Estos incluyen:

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Bebidas deportivas
- Jugos de fruta
- Té azucarado
- Pasteles y tartas
- Nieve
- Dulces
- Galletas
- Postres
- Cereal

**Hable con su doctor o un dietista registrado.** Ellos le pueden decir más sobre cuáles alimentos evitar.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SATISFACER MIS ANTOJOS AL AZÚCAR?

Si usted tiene que tener azúcar, usted puede:

- Comer frutas. Aunque las frutas tienen algo de azúcar, también tienen otros nutrientes que son buenos para sus dientes.
- Usar sustitutos del azúcar, tales como Splenda, Equal, y Sunett. Pueden parecer y tener sabor como el azúcar, pero no causan caries dental como el azúcar.
- Tratar de comer chocolate, si usted tiene que comerse un dulce. El chocolate es mejor que otro tipo de dulces porque se puede lavar más fácil de sus dientes. El chocolate oscuro es mejor porque tiene menos azúcar.
- Comerla con una comida. Los alimentos que se comen como parte de una comida causan menos daño a sus dientes que si los comiera solos. Esto es porque se hace más saliva, la cual le ayuda a lavar el azúcar que causa caries dental.



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA LIMITAR LOS EFECTOS DEL AZÚCAR EN MIS DIENTES?

- Cepille sus dientes 2 veces al día. Pero si usted come o bebe algo con azúcar, trate de esperar por lo menos 1 hora antes de cepillar sus dientes. Si se cepilla justo después de beber o comer alimentos con azúcar, puede causar que pequeñas partículas del esmalte se caigan cuando cepille sus dientes.
- Use el hilo dental (limpie entre sus dientes) por lo menos 1 vez al día.
- Beba mucha agua. Beba agua de la llave en lugar de agua embotellada. Es más probable que el agua de la llave tenga fluoruro.
- Mastique chicle sin azúcar. Cuando usted mastica chicle, esto le ayuda a su boca a producir saliva. Esto puede ayudar a remover el azúcar que causa caries dental.
- Limite el número de bocadillos que come. Los alimentos que se comen como parte de una comida, causan menos daño a sus dientes que si come muchos bocadillos al día. Esto es porque se hace más saliva, la cual ayuda a lavar el azúcar que causa caries dental. Si usted se come un bocadillo, asegúrese que sea algo sano tales como verduras o productos lácteos bajos en grasa.
- Visite a su dentista 2 veces al año (cada 6 meses).

### RESUMEN



Las cosas más importantes que usted puede hacer para apoyar la buena salud oral (dientes, encías, y lengua) en usted y en los demás:

- Proteja sus dientes del azúcar.
- Limite o evite los alimentos y bebidas azucaradas.
- Cepille sus dientes 2 veces al día.
- Use el hilo dental por lo menos 1 vez al día.
- Visite a su dentista 2 veces al año (cada 6 meses).
- Enseñe a los demás cómo practicar buenos hábitos de salud oral



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



ArkansasFoundation