

ESTABLEZCA UN HORARIO DE COMIDAS PARA MANTENER LOS DIENTES SANOS



3 COMIDAS.
2 INGESTAS SALUDABLES ENTRE LAS COMIDAS PRINCIPALES.

- **Los dientes necesitan tiempo para recuperarse entre las comidas.** No le deje picotear. Entre las comidas, cíñase al agua.
- **Los días con «comida no saludable» son una realidad.** ¡No se preocupe! Basta con intentar limitar estos días y comenzar de nuevo al día siguiente con comidas más saludables.
- **¿Todavía quiere darle un dulce?** Intente que sean los mínimos, sin azúcares añadidos y, preferiblemente al final de una comida.
- **Evite los alimentos dulces y las bebidas azucaradas al menos una hora antes de que se vaya a dormir.** Asegúrese de que le cepilla los dientes antes de que se vaya a la cama.

CONSEJOS SIMPLES PARA _____:

Cambie las bebidas y alimentos azucarados por opciones más saludables.

Hoy cambiaré _____ por _____.

ORAL-B OFRECE CONSEJOS PARA APOYAR UNA DIETA SALUDABLE.

Visite <https://www.oralb.es/es-es/salud-oral/etapas-de-vida>



DIENTES FUERTES, NIÑOS FUERTES

UNA DIETA SALUDABLE



PUEDE AYUDAR A PROTEGER LOS DIENTES

Para más información, visite el apartado etapas de la vida de nuestra web: www.oralb.es

EVITAR LAS COMIDAS Y BEBIDAS AZUCARADAS NO SIEMPRE ES FÁCIL

LA LECHE Y EL AGUA SON LAS ÚNICAS BEBIDAS SEGURAS

TENGA CUIDADO CON LOS ALIMENTOS CON AZÚCARES OCULTOS

|  Alimentos respetuosos con los dientes |  Alimentos perjudiciales para los dientes |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Agua✓ Fruta fresca✓ Verduras✓ Queso bajo en grasa✓ Palitos de pan✓ Yogur natural sin azúcar | <ul style="list-style-type: none">✗ Dulces y bollería✗ Fruta deshidratada (p. ej., pasas)✗ Cereales azucarados y barras de cereales✗ Bebidas con gas y batidos✗ Zumos y concentrados de fruta✗ Helados✗ Yogur azucarado o con frutas✗ Bolsitas de comida triturada✗ Mermelada, conservas, miel |

ALGUNOS ALIMENTOS Y BEBIDAS CONTIENEN AZÚCARES NATURALES que también pueden dañar los dientes. Límitelos a las comidas y evítelos antes de que se vaya a la cama.

Las **DIRECTRICES DE SALUD PÚBLICA** indican que los refrescos, los zumos envasados y los concentrados endulzados con azúcar no deben incluirse en la dieta diaria de un niño.

Los médicos, profesionales dentales y responsables de salud pública solo recomiendan la leche y el agua en los niños.

¿Paso de bebé a niño? Cómo beben es importante.



A partir de los 6 meses

Anime al bebé a utilizar tazas antigoteo, un vaso en el que el líquido sale al invertirlo.



A partir de los 12 meses

Intente dejar la alimentación con biberón completamente. No es tarea fácil pero es un esfuerzo que tiene recompensa.



NO ESTÁ RECOMENDADO LA INTRODUCCIÓN DE BEBIDAS AZUCARADAS DURANTE LOS PRIMEROS MESES

Una vez que los bebés prueban las bebidas azucaradas, es posible que no quieran beber opciones más sanas, como el agua o la leche.