

Desarrolle dientes fuertes

Vitaminas y minerales esenciales para una boca saludable



Agregue estos componentes básicos a su dieta para preservar sus dientes y encías.

Calcio 	Vitamina C 	Vitamina D 	Vitamina A 
<p>Fortalece los huesos y prolonga la vida de los dientes. Encuéntralo en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Queso, leche, yogur y otros productos lácteos • Sardinas o salmón en lata • Vegetales de hoja verde (repollo, col rizada, espinaca) • Leche de soja fortificada 	<p>Protege contra la enfermedad de las encías y previene que se aflojen los dientes. Encuéntrala en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naranjas • Zanahorias • Batatas • Ajíes y pimientos • Kiwi • Col rizada • Espinaca 	<p>Le ayuda a absorber el calcio. Encuéntrala en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición directa a la luz solar • Pescados grasosos (salmón, pescado halibut, sardinas) • Leche, jugo o cereal fortificados • Yema de huevo • Hígado de vaca • Hongos 	<p>Ayuda a que la boca sane rápidamente, fortalece el esmalte y previene sequedad bucal. Se encuentra en los siguientes alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche fortificada • Hígado de pollo o vaca • Vegetales de hoja verde (repollo, col rizada, espinaca) • Frutas y vegetales anaranjados (chabacanos, melones, zanahorias, calabazas, batatas)



¿Quiere saber más?

Encuentre artículos de salud bucal y nutrición, videos, recetas y más en es.mysmileway.com

