

Cómo librarse de peligros dentales

5 tipos de alimentos que debe evitar



				
<p>Altos en azúcares Promueven la aparición de caries.</p> <p>Culpables principales: caramelos, tortas, galletas, mermeladas, cereales, frutas en lata, salsa de barbacoa, helados, lácteos reducidos en grasa</p>	<p>Altos en almidón Se convierten en azúcar; se pegan en los dientes y se quedan entre estos fácilmente.</p> <p>Culpables principales: pan, papas fritas, galletas (especialmente las saladas), cereal, arroz blanco, pastas, pretzeles</p>	<p>Ácidos Desgastan el esmalte, lo que deja los dientes vulnerables a las caries.</p> <p>Culpables principales: frutas cítricas, bebidas con azúcar, jugos de fruta, sopa de tomate</p>	<p>Pegajosos Se meten en los agujeros o grietas y entre los dientes, lo que promueve caries.</p> <p>Culpables principales: confitura, caramelo, chicles, gomitas, barras de granola</p>	<p>Difíciles de morder Pueden aflojar los dientes débiles o causar roturas.</p> <p>Culpables principales: caramelos duros, paletas de caramelo, hueso de aceitunas, semillas sin reventar, hielo</p>



¿Quiere saber más?

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



Asegure su sonrisa®
es.deltadentalins.com/enrollees