



**ORAL HEALTH KANSAS**

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

## Consejos y Artimañas: **Refrescos y Caries**



### **Beber todo el día, lleva al deterioro dental**

- Cuando la bacteria de la boca tiene contacto con el azúcar del refresco, produce ácido que hace daño al esmalte de los dientes para por lo menos 20 minutos. Cada sorbo inicia este proceso de nuevo, aumentando el riesgo del deterioro dental. Este deterioro puede llevar a uno rápidamente a las caries.



### **Hechos sobre los refrescos**

- Una botella de 12 onzas contiene la cantidad diaria de azúcar añadida para la mayoría de los adultos
- Aún refrescos dietéticos no contienen azúcar, pero sí contienen ácido dañino
- Además de las caries, el consumo excesivo de refrescos ha sido asociado con la diabetes, la gordura y la osteoporosis.

### **Las sugerencias para reducir el deterioro**

- Substituya refrescos con agua, leche o jugo de 100% de fruta
- Enjuague con agua después de beber refrescos para ayudar a quitar los azúcares que causan el deterioro
- Limite refrescos a una vez al día y sólo con una comida para reducir el daño a los dientes
- Use pasta de dientes con flúor y enjuagues bucales para fortalecer el esmalte de los dientes y reducir las caries
- Use una pajilla para apartar el azúcar de sus dientes

**Los expositores de Oral Health Kansas son una manera educativa y divertida de considerar la cantidad de azúcar que hay en los refrescos. Perfectos para todas las edades, los expositores muestran la cantidad de azúcar en los refrescos populares. ¡Llame o mande un mensaje electrónico (email) hoy para reservar un expositor!**