



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Refrescos: Consejos Sencillos para una Sonrisa Saludable

Los refrescos pueden aumentar el riesgo de caries y desgaste de los dientes. Hacer pequeños cambios en la frecuencia y la forma en que los toma puede ayudar a proteger su sonrisa.

Elija Sus Bebidas:

- Elija agua la mayoría de las veces. El agua es la mejor bebida para sus dientes y su salud.
- Tome refrescos solo de vez en cuando. Cuanto menos los tome, mejor será para sus dientes.
- Elija un tamaño más pequeño. Una porción más pequeña tiene menos azúcar y menos ácido.

Cuando Tome Refrescos:

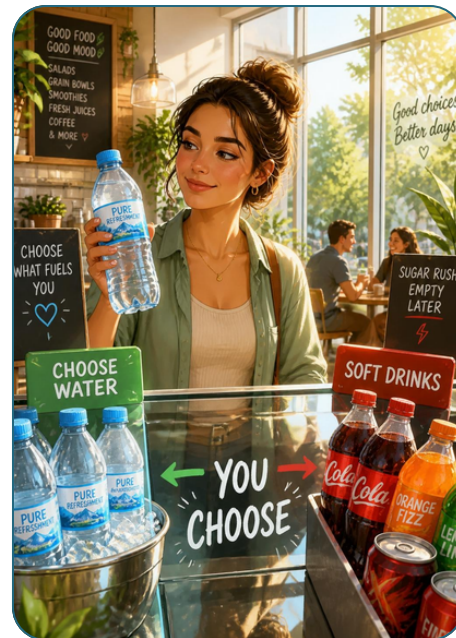
- Tómelos con las comidas. Durante las comidas, su boca produce más saliva, que ayuda a eliminar los ácidos y azúcares.
- No tome refrescos a sorbitos durante todo el día. Si va a tomar uno, tómelo de una vez en lugar de beberlo poco a poco durante horas.
- Use un popote/pajilla cuando pueda. Puede ayudar a que menos refresco toque sus dientes.
- No mantenga ni haga buches con el refresco en la boca. Tráguelo en vez de dejarlo sobre los dientes.

Después de Tomar:

- Enjuáguese la boca con agua. El agua ayuda a eliminar los ácidos y azúcares.
- Espere de 30 a 60 minutos antes de cepillarse los dientes. Cepillarse demasiado pronto después de tomar refresco puede dañar el esmalte dental que está más débil.

Protege tu Sonrisa:

Visite a su equipo dental con regularidad. Pueden ayudarle a prevenir problemas y recomendar productos para proteger sus dientes.



¿Sabía Que?

Los refrescos normales y los refrescos dietéticos contienen ácidos que pueden desgastar el esmalte de los dientes. Los refrescos normales también contienen azúcar, que alimenta las bacterias que causan caries.

Más información:

Vea nuestros Consejos y Trucos sobre las bebidas Energéticas y Deportivas

SORBA TODO EL DÍA ➡ ADQUIERE CARIES