



ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Cómo Afectan las Bebidas Deportivas y Energéticas a Tus Dientes

Las bebidas deportivas y energéticas pueden parecer útiles, pero pueden dañar tus dientes si se usan con frecuencia.

Por qué es importante:

Tienen azúcar y ácido. El azúcar ayuda a las bacterias a producir más ácido, y ese ácido puede causar caries.

Qué hacer:

- Tome agua la mayor parte del tiempo.
- Si toma estas bebidas, tómelas con una comida.
- Bébala de una vez, no a sorbos.
- Enjuáguese con agua después de beberla.
- Cepíllese dos veces al día con pasta con flúor.

Qué evitar:

- Tomarlas durante todo el día.
- Usarlas para la escuela o la tarea.
- Cepillarse justo después; espere 30 a 60 minutos.

Pregunte a un profesional dental si...

- Sus dientes se sienten sensibles o le duelen.
- Toma bebidas energéticas a menudo y quiere formas de proteger sus dientes.



Datos rápidos

- Muchas bebidas deportivas y energéticas tienen tanto azúcar como los refrescos.
- Las bebidas sin azúcar aún pueden dañar los dientes porque son ácidas.
- La cafeína puede reseca la boca.
- La boca seca hace más probables las caries.

¿Cuándo son adecuadas estas bebidas?

Solo durante ejercicio intenso de más de 60 minutos.