

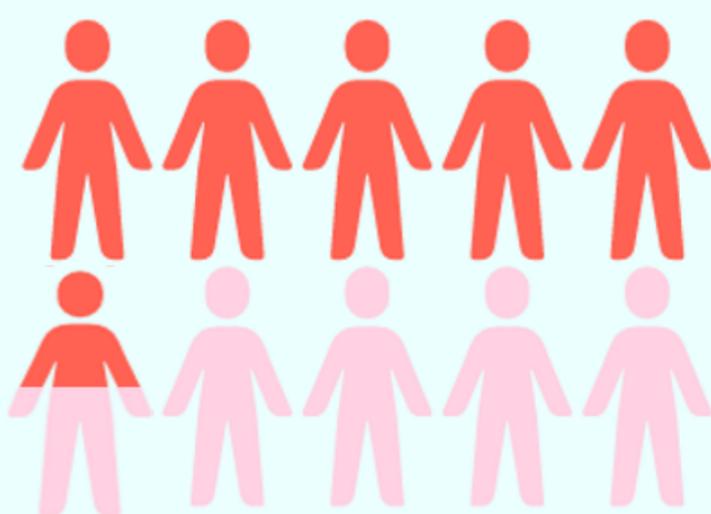
DIETA CARIOGENICA

el peor enemigo de tus dientes

Una correcta alimentación tiene un rol fundamental en la prevención de caries y pérdida de piezas dentarias, además de prevenir defectos en el esmalte dental.

54.6 %

de la población
chilena tiene caries
cavitadas



AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

Provenientes de frutas, verduras, cereales y legumbres.



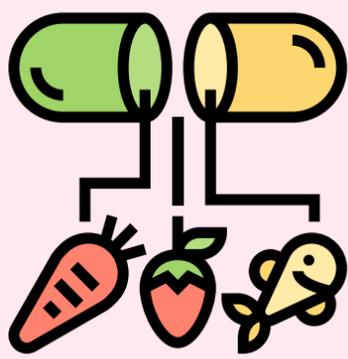
DISMINUIR O EVITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES SIMPLES

Azúcares simples: azúcar natural del alimento + azúcar añadida por el fabricante



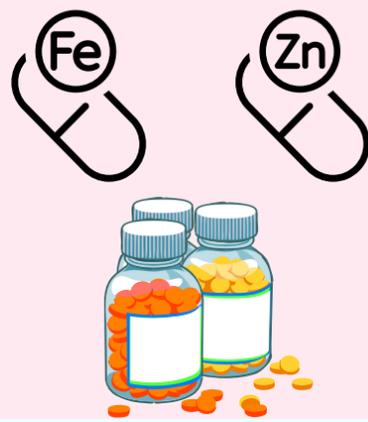
CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Deficiencias de vitamina D, A y desnutrición provocan defectos en el esmalte dental.



A mayor consumo de azúcar, mayor es el riesgo de desarrollar caries.

Deficiencia de minerales como el zinc y hierro alteran el efecto protector de la saliva.



Tips!



1. ¡No pases por alto los sellos de advertencia!

2. ¡Limita el consumo de azúcar a menos del 5% de la alimentación diaria!

3. ¡Lava tus dientes por lo menos 2 veces al día!

4. ¡Mantén una dieta equilibrada y variada en alimentos con baja cantidad de azúcar!

5. ¡Asegúrate de beber agua fluorada!

