

Alimentación Cariogénica



LAS CARIES

Son zonas dañadas de forma permanente en la superficie de los dientes que se producen por la **desmineralización del esmalte y dentina**, se producen a causa de una combinación de factores, como bacterias en la boca, **bebidas azucaradas** y limpieza dental deficiente.

49.6%

Es la prevalencia para niños de 4 años

62.5%

Es la prevalencia para niños de 15 años

99.2%

Es la prevalencia para personas de 35 - 44 años

La probabilidad de contraer o desarrollar caries aumenta con la edad

AZÚCAR LIBRE

Son aquellos azúcares que se añaden a los alimentos o bebidas de manera adicional. Esta debe corresponder a solo el 10% de nuestra dieta diaria.

VS

AZÚCAR NATURAL

Es aquella que se encuentra en productos orgánicos tales como frutas, verduras y la leche materna.



DATO

Niños alimentados con leche materna tienen un efecto protector frente a las caries.

RELACIÓN CARIES-AZÚCAR

- El **consumo frecuente** de hidratos de carbono simples y bebidas con azúcar, se asocian con un **mayor riesgo de caries dental**.
- Si el consumo de azúcares es **menor al 10%**, la aparición de caries es menor.
- Los ácidos que forman las bacterias de la placa dental se dan como resultado del **metabolismo de los azúcares consumidos**, lo que provoca la caries dental.



¿CÓMO PREVENIR LAS CARIES?

- ✓ **Correcta** higiene dental (lavar después de cada comida).
- ✓ Alimentación basada en **alimentos sanos** como frutas, verduras, cereales y legumbres.
- ✓ Prefiriendo alimentos con **azúcar natural**.
- ✓ **Evitar** comida alta en azúcares añadidas.
- ✓ **Revisar** el etiquetado nutricional.
- ✓ Beber agua **fluorada**.

