

¡La Soda Puede Causar Caries!



❖ El azúcar en la soda se mezcla con bacterias en la boca para formar un ácido.

❖ El ácido ataca los dientes y comienza a destruir el diente.



❖ Cada vez que usted tome un trago, el ataque de ácido empieza de nuevo.

❖ Las sodas “claras” (7-Up, Sprite, Mountain Dew) también pueden contener el ácido, la cafeína, y el azúcar como sodas oscuras (Coke/Dr. Pepper/Pepsi).

Cómo Puedo Prevenir las Caries?

❖ Cepille sus dientes con pasta de dientes de fluoruro después de que usted beba la soda, o cualquier otra bebida azucarada.



❖ Si usted no puede cepillarse sus dientes, enjuague su boca con agua o mastique chicle sin azúcar.



*Remember: Mouthwash is **NOT** a substitute for tooth brushing!*

Qué Puedo Prevenir las Caries?



Agua!



Leches bajas en grasa
(Leches de Arroz/Soya)



Aguas Frescas
Jugos 100% Naturales



Té /Coffee
(con poco o sin azúcar)



¿Sabía Usted?

Demasiado azúcar también puede causar la diabetes, obesidad, y osteoporosis !