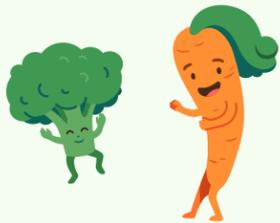


Hábitos saludables, sonrisas felices: comer y beber bien

¿Sabías que lo que comes y bebes afecta a tus dientes? Algunos alimentos pueden dañar la salud de la boca provocando caries.

Bueno para los dientes



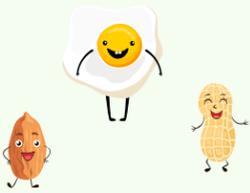
Frutas y verduras (como zanahorias, apio y peras)



Productos lácteos (como leche, queso y yogur natural)



Agua



Proteínas (como carnes, huevos y frutos secos)

Malo para los dientes



Bocadillos azucarados (como galletas, cereales y chocolate)



Refrescos azucarados (como refrescos, jugos y bebidas deportivas)



Alimentos con almidón (como galletas saladas, pretzels y papas fritas de bolsa)



Alimentos pegajosos (como caramelos y gomitas)

Para mantener los dientes saludables, recuerda lo siguiente:



Sé consciente. Si eliges comer un dulce **de vez en cuando**, es mejor hacerlo con las comidas. **Cuándo comes** es tan importante como **lo que comes**.



Mantente hidratado. Practica una hidratación saludable. Bebe agua, que ayuda a eliminar los restos de comida que pueden provocar caries. El agua del grifo de la ciudad de Nueva York contiene flúor que previene las caries cuando la bebes.



Mantén tus dientes limpios. Cepíllate los dientes dos veces al día con pasta dentífrica que contenga flúor, usa hilo dental a diario y visita al dentista con regularidad.

NYC
Health