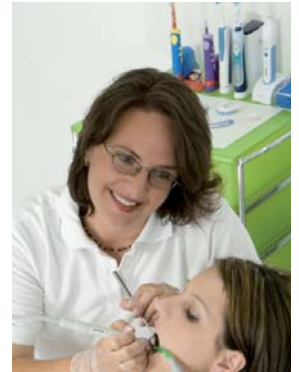


DIENTES SANOS para su hijo

¿Dientes sanos?
¡Importante es la eliminación del sarro dental
mediante un esmerado cepillado!

Unos dientes de leche sanos son importantes

- ... para el desarrollo del lenguaje
- ... como marcador de posición de los dientes definitivos
- ... para tener un mejor aspecto
- ... para que la caries no se contagie a los dientes sanos



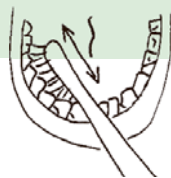
¿Cómo se origina la caries?

El azúcar se sitúa sobre los dientes como un sarro dental invisible (placa). Las bacterias en la boca lo se convierten en ácido. Este ácido disuelve el esmalte dental. En primer lugar, sólo se ven diminutas manchas negras, más tarde aparecen pequeños agujeros. Los agujeros grandes dejan al descubierto los nervios, provocando dolor de muelas. El azúcar (modificada) y un deficiente cepillado de los dientes son las causas principales de la caries.

Mediante la pasta dental fluorada y la sal fluorificada, las bacterias causantes de la caries pierden su adherencia a los dientes.

Cepillado correcto de los dientes

- ✓ 2 veces al día, 2-3 minutos, sobre todo antes de irse a dormir
- ✓ Es suficiente una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante
- ✓ pasta de dientes con fluoruro (ver indicación de edad en el tubo)
- ✓ Cepille los dientes de sus hijos, en todo caso, hasta que alcancen la edad en que sepan leer y escribir con fluidez



¡Lleve a su hijo al dentista de forma puntual!

- ✓ A más tardar, por primera vez, entre el 3er y el 4º año de vida, después 2 veces por año
- ✓ La visita al dentista es gratuita para los (co)asegurados

Alimentación sana

Poco azúcar -> poca caries



1 Botella de té helado (500 ml)
= unos 13 terrones de azúcar

Beber

Las bebidas refrescantes como el té helado o la cola contienen mucho azúcar. Si sus hijos las usan para calmar la sed, los dientes estarán constantemente bañados con azúcar, y las bacterias causantes de la caries se multiplicarán rápidamente.

Nuestros consejos:

- ✓ El agua del grifo es perfecta para calmar la sed
- ✓ Rebaje los zumos de frutas (zumo de manzana, zumo de naranja, etc.) con agua
- ✓ Dé a su hijo, sólo en casos excepcionales, bebidas azucaradas. En tal caso, dele agua de beber inmediatamente después
- ✓ Beber agua continuamente de botellines/botellas es malo para los dientes



¡El agua es lo mejor para los dientes!

El gusto es cuestión de hábito y los progenitores son un gran modelo a seguir en cuanto a hábitos relacionados con la comida y la bebida.

Muy importante:

¡Después de haberse cepillado los dientes por la noche, no beber más que agua y no comer más!

...5 porciones de fruta y verdura!
...poco azúcar
...poca grasa
...poca sal
...poca carne



1 Yogur de frutas (150 g) = unos 8 terrones de azúcar

Comer

El azúcar está, por lo general, escondido en productos, que se comen en el desayuno y en las comidas entre horas. Merece la pena una comparación entre el contenido de azúcar/100 g de copos de maíz, crispies y compañía. Los pasteles, el yogur de frutas, todos los productos alimenticios dulces untados al pan, los sándwiches de leche, o también el ketchup, contienen mucho azúcar.

Nuestros consejos:

- ✓ Acostumbre a sus hijos a desayunar y merendar frutas y verduras de temporada
- ✓ Si a su hijo le gusta comer yogur de frutas, mézclelo con yogur natural, a fin de reducir el contenido de azúcar



100 g lleno de ositos de goma
= unos 16 terrones de azúcar

Comer chucherías

Los dulces pegajosos como caramelos masticables, chupa-chups y piruletas, chokolatinas, etc. son especialmente dañinos para los dientes.

Nuestros consejos:

- ✓ Ofrezca a sus hijos alternativas sanas, como frutas (manzanas, bayas) o, a partir de 3-4 años, también nueces sin sal, para picar
- ✓ Responda „no“ de modo tajante, si su hijo le pide dulces a menudo
- ✓ Haga que su hijo beba agua después de comer chucherías