CLINICA 100

GUÍA CLÍNICA 100

7 alimentos

que pueden favorecer o proteger frente a las caries

FAVORECEN LAS CARIES

1 PASAS Y FRUTAS DESHIDRATADAS



¿POR QUÉ?
Contienen mucho azúcar concentrado y su textura pegajosa hace que permanezcan adheridas al diente durante más tiempo.

QUÉ HACER
- Consúmelas junto con las comidas.
- Bebe agua después.

2 PAN DE MOLDE



¿POR QUÉ?
El almidón refinado se transforma rápidamente en azúcares en la boca.

QUÉ HACER
- Evita picar entre horas.

3 PATATAS FRITAS DE BOLSA



¿POR QUÉ?
Su almidón se convierte en azúcares y los restos suelen quedarse entre los dientes.

QUÉ HACER
- Consumo ocasional y agua después.

4 ZUMOS



¿POR QUÉ?
Contienen azúcares libres y ácidos que aumentan el riesgo de caries.

QUÉ HACER
- Mejor fruta entera.

Si tienes dudas, ven a Clínica 100

CLINICA 100

Clínica 100 · Paseo de Extremadura, 100 · Puerta del Ángel

910 46 61 81

CLINICA 100

GUÍA CLÍNICA 100

7 alimentos

que pueden favorecer o proteger frente a las caries

PROTEGEN DE LAS CARIES

5 QUESO



¿POR QUÉ?
Estimula la saliva y aporta calcio y fosfato que ayudan a remineralizar el esmalte.

QUÉ HACER
- Ideal para terminar una comida.

6 LECHE



¿POR QUÉ?
Aporta calcio y fosfato, minerales que ayudan a mantener fuerte el esmalte. Tomada con las comidas es una buena opción.

QUÉ HACER
- Tómala con las comidas.
- Evita tomarla antes de dormir sin cepillarte los dientes.

7 AGUA



¿POR QUÉ?
Favorece la saliva y ayuda a eliminar restos de alimentos.

QUÉ HACER
- El mejor acompañante de cualquier comida.

Si tienes dudas, ven a Clínica 100

CLINICA 100

Clínica 100 · Paseo de Extremadura, 100 · Puerta del Ángel

910 46 61 81