

# Maneras de mantener la salud bucodental de su hijo en las mejores condiciones!

## ¿Qué hace el fluoruro?

- Desarrolla dientes fuertes a medida que crecen
- Fortalece el esmalte dental
- Previene las caries
- Protege los dientes de los ataques ácidos

## Puede encontrar fluoruro en:



Agua del grifo



Pasta de dientes



Enjuague bucal

## Placa

es una sustancia viscosa y pegajosa que se adhiere a los dientes y puede acumularse formando un ácido que ataca el esmalte dental.

## Cavidades

son pequeños agujeros en el diente producidos por el ácido y pueden causar dolor dental y caries.

## Limitar el consumo de azúcar

**El azúcar provoca caries. Límite o evite los alimentos con alto contenido en azúcar:**



Soda



Aperitivos de fruta



Caramelo



Postres

## Dientes poco sanos en Salud general

- Dolores y molestias dentales
- Mal aliento
- Infecciones
- Enfermedad de las encías
- Dientes torcidos o dientes que crecen fuera de su sitio

