



*La relación entre dieta y caries es compleja, intervienen varios factores (bacterias, huésped susceptible, alimentos de la dieta, momento en que se consumen, tipo de alimento, uso de fluoruros, tiempo de exposición, etc)*

*Una dieta equilibrada limitando la frecuencia de consumo de azúcares refinados y controlando el momento en que se consumen, contribuye a reducir el riesgo de caries.*

## SOCIEDAD ESPAÑOLA DE EPIDEMIOLOGÍA Y SALUD PÚBLICA ORAL



No hay que olvidar además

El cepillado eficaz con una pasta dentífrica fluorada.

Las revisiones bucales periódicas.

## DIETA Y CARIES



M<sup>a</sup> Eulalia Llamas Ortuno  
M<sup>a</sup> Carmen Llena Puy

AZUCAR	TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA INGESTA	MOMENTO DE INGESTA	
	RIESGO LEVE	AZUCAR EN SOLUCIÓN	MENOS DE 3 EXPOSICIONES EN 24 HORAS	CON LAS COMIDAS
	RIESGO MODERADO	SÓLIDOS AZUCARADOS NO PEGAJOSOS	ENTRE 3 Y 6 EXPOSICIONES EN 24 HORAS	ENTRE COMIDAS Y/O ANTES DE DORMIR
	ALTO RIESGO	SÓLIDOS AZUCARADOS PEGAJOSOS	MAS DE 6 EXPOSICIONES EN 24 HORAS	INGREMENTO DE LA FRECUENCIA

N o o r a t a

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Disminuye la frecuencia de consumo de alimentos azucarados y otros hidratos de carbono refinados especialmente entre comidas.

Evita el consumo de refrescos, bebidas energizantes y zumos envasados.

Recuerda que la miel y las frutas en almíbar son muy ricas en azúcares refinados

No tomes alimentos en la cama.

Mantén un ritmo horario de alimentación a partir de la erupción del primer diente, incluyendo la leche materna.

Toma bocadillos, fruta natural, frutos secos u otros alimentos libres de azúcares e hidratos de carbono refinados para almuerzos y meriendas

Procura que los chicles y otras golosinas que tomes contengan xilitol como edulcorante.

Busca el símbolo del “diente feliz”

Este símbolo solo puede ser utilizado en dulces que no tienen riesgo para la caries ni la erosión dental



## COMO CUIDAR LOS DIENTES



### LOS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

cereales, legumbres, frutas y verduras naturales...

requieren mayor masticación y estimula la producción de saliva y contiene sustancias protectoras frente a la caries

### EL QUESO

contribuyen a la remineralización de los dientes



### LOS HIDRATOS DE CARBONO REFINADOS

snacks, papas, bollería... aumentan la producción de ácidos de origen bacteriano que atacan al esmalte

### LAS GOLOSINAS Y LOS LÍQUIDOS AZUCARADOS refrescos, zumos envasados, bebidas energizantes, .....

contienen azúcares refinado que es el principal causante de la caries

