

# EL DULCE

UN DELEITE AL PALADAR,  
PERO NO PARA SUS DIENTES



El dulce tiene un sabor agradable, pero la bacteria que causa las caries se desarrolla en la golosina. Sin embargo, con cuidado, puede deleitar el dulce y otros alimentos dulces con menos riesgo de caries dentales.

**Los dientes se dañan por el tiempo que el azúcar se mantiene en la boca.** Las comidas peores son las que se quedan pegadas a los dientes. Las que causan menos daño son las que se disuelven más rápidamente. Mientras más tiempo el dulce se queda en la boca, o se queda pegado a los dientes, las caries se forman con más facilidad. Mientras más seguido coma dulces, especialmente entre comidas, es peor para la salud dental.

**Los más dañinos para los dientes** son los dulces que se chupan, los que se pegan a los dientes, como dulces duros, pipitorias, "fruit roll-ups," frutas secas, paletas, dulce de tamarindo u obleas.

**Los menos dañinos para los dientes** son los que se disuelven rápidamente en la boca o los que casi no contienen azúcar que se queda en la boca: pedacitos de chocolate, bombones, chocolate con nueces, "licorice," dulce para diabéticos y chicle sin azúcar.

Otras golosinas menos pegajosas son nueces, palomitas, semillas de calabaza o "pepitas," y frutas jugosas como manzanas o fresas.

**No hay un dulce perfectamente seguro** para los dientes, pero estas ideas le ayudarán a reducir el riesgo de las caries dentales:

**1** *Coma dulces una sola vez al día, no todo el día.* Esto limita el tiempo que los dientes están cubiertos con azúcar. Algunos padres permiten que sus hijos coman todos los dulces que quieran en una sola vez. Entonces, tiran el resto y hacen que sus hijos se cepillen y usen hilo dental inmediatamente.

**2** *Coma el dulce con comidas.* Los alimentos y la saliva pueden ayudarle a limpiar el azúcar que se queda en los dientes.

**3** *Deles queso después de comer dulces.* El queso contiene efectos contra las caries y ayudan a contrarrestar los efectos del azúcar dañinos para los dientes.

**4** *Inmediatamente después de comer dulces, mastique apio, zanahorias frescas, manzana o algún otro tipo de verduras y frutas crujientes,* especialmente si está comiendo el dulce durante el almuerzo en la escuela.

Las comidas jugosas y crujientes ayudan a limpiar los dientes después de una golosina pegajosa. Aún mejor, empaque un cepillo de dientes en la bolsa del almuerzo.

El "precio" que usted paga por comer dulces es de cepillarse los dientes después de haber terminado de comer su golosina.

**¡Disfrute el dulce pero proteja sus dientes: límpielos después de haber comido una golosina!**



Children's Dental Health  
Initiative of San Diego



County of San Diego  
HHSA



Calif. Dept. of Health Services  
& the U.S. Dept. of Agriculture