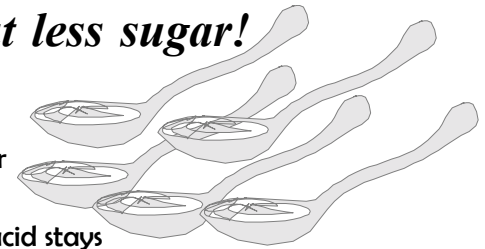




KEEP TEETH STRONG: *Eat less sugar!*

Maybe you don't add sugar to your food, but it's still easy to get a lot because many foods have sugar added as they are made. Sugars found naturally in foods such as fruit and honey are no better for teeth than processed sugars such as white table sugar and corn syrup.

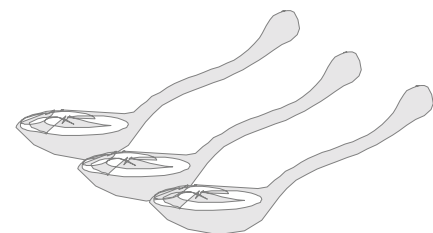


When you eat sugar, bacteria in the mouth use it to make acid. When acid stays on teeth, cavities can start forming. High-sugar foods include jam, pastries, granola, fruit juice and fig bars. However, foods high in starch or flour can increase the acid that starts tooth decay. Salty, low-sugar foods such as pretzels, crackers and chips can hurt teeth, too, if eaten frequently. Eating fewer sugary and starchy foods can help you reduce the chances of getting cavities.

If you choose foods that promote cavities, have them at mealtimes and not between meals. Eat them with wet and crunchy foods such as raw vegetables or fresh fruit. After eating, swish with water or brush teeth to help remove food particles and cavity-producing acid.

Listed here in teaspoons is the sugar content of some foods. Natural sugar plus any added sugars are totaled; the number does **not** include starches.

SUGAR CONTENT OF SOME FAVORITE FOODS			
BEVERAGES	TEASPOONS SUGAR	FRUIT/VEGGIES	TEASPOONS SUGAR
Fruit-flavored soda, 12 oz. can	11 to 13	Canned fruit, lite syrup, 1/2 cup	5 to 6
Cola soda, 12 oz. can	10 to 11	Apple, 1 medium	5
Unsweetened apple juice, 8 oz.	7	Grapes, 1 cup or raisins, 2 Tbsp.	4
Chocolate milk, 8 oz.	6 1/2	Orange, 1 medium	3
Unsweetened orange juice, 8 oz.	6	Carrots or lettuce, 1/2 cup raw	1/2 to 1
"Thirst-quencher" sport drink, 8 oz.	4	Potato, 1 medium baked	3/4
Milk, 8 oz.	3	Green peas or corn, 1/2 cup	1/2
CANDY		OTHER	
Chocolate kisses, 8	5	Yogurt: fruit-flavored, 1 cup	8 to 10
Fruit jellies, 2 pieces	5	plain unflavored, 1 cup	3
Fruit roll-up, 1 roll	4	Apple pie, 1/6 of 8"	4 to 5
Assorted hard candies, 5 small pieces	3 to 4	Canned meat ravioli, 1 cup	2 to 3
CEREALS		Frozen yogurt or ice cream, 1/2 cup	3 to 4
Fruit Loops or Corn Pops, 3/4 cup	3	Honey, 1 Tablespoon	4
Raisin Bran or Frosted Flakes, 3/4 cup	3	Peanut butter: regular, 2 Tbsp.	1 1/2
Kix, 3/4 cup	3/4	"old-fashioned," 2 Tbsp.	0
Rice Krispies or corn flakes, 3/4 cup	1/2	Popsicle, 1 stick	3
Cheerios, 3/4 cup	1/2	Regular fruit-flavor gelatin, 1/2 cup	5
Cooked oats or Cream of Wheat, 1 cup	0	Toaster pastry, 1 fruit-flavored	4
COOKIES		Twinkie or Ding-Dong cake, 1	3 to 4
Strawberry Newtons, 4 small (2 oz.)	9		
Fudge-covered Oreos, 2	5		
Oreos, 2	2		
Graham crackers, 2 squares	2		
Mini-Chips Ahoy, 1 oz. bag	2		
Low-fat granola bar, 1 oz.	1 to 2		
"Power" snack bar, 2 oz.	4 to 6		





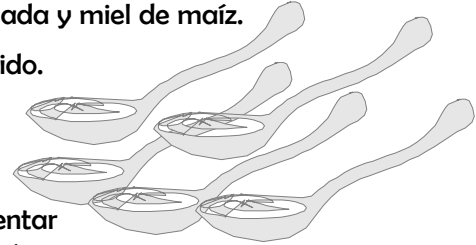
CONSERVE LOS DIENTES FUERTES: ¡Coma Menos Azúcar!

¿Dice que Ud. no está comiendo azúcar? Es fácil consumir más de lo que piensa porque a muchos alimentos se lo agregan cuando los preparan. El azúcar natural en alimentos, tal como frutas y leche, también hace mal a los dientes, igual como azúcares procesados, por ejemplo azúcar granulada y miel de maíz.

Cuando Ud. consume azúcar, la bacteria en la boca convierte el azúcar en ácido.

Cuando los ácidos se quedan en los dientes, se forman las caries dentales.

Productos que contienen mucho azúcar incluyen pasteles, sodas, jugos de frutas y galletas rellenas.



Sin embargo, comidas que contienen mucho almidón o harina pueden aumentar los ácidos que forman las caries dentales. Comidas saladas que tienen poco azúcar tal como el pan, tortillas, pretzels, galletas saladas y papas fritas, también dañan los dientes cuando se comen muy seguido. Comiendo menos alimentos con azúcar y almidón reducen el riesgo de caries.

Si escoge alimentos que producen caries, cómalos con las comidas y no entre comidas; cómalos con alimentos jugosos y crujientes como verduras crudas o frutas frescas; o después de comer, enjuáguese o cepílese los dientes para eliminar el ácido que produce caries.

Esta lista describe el contenido de azúcar por cucharadita en algunos alimentos. El azúcar natural y cualquier azúcar añadido son agregados en un total; los números no incluyen almidón. Los mejores alimentos dulces son nutritivos también, como frutas frescas, verduras, cereales sin azúcar añadido y leche.

CONTENIDO DE AZÚCAR DE ALGUNOS ALIMENTOS FAVORITOS			
BEBIDAS	CUCHARADITAS DE AZÚCAR	CEREALES	CUCHARADITAS DE AZÚCAR
Soda, un bote de 12 onzas	10 a 13	Cheerios, Rice Krispies o corn flakes, ¾ taza	½ o menos
Jugo de manzana o naranja sin azúcar añadida, 8 onzas	6 a 7	Raisin Bran o Frosted Flakes, ¾ taza	3
Leche de chocolate, 8 onzas	6 a 7	Fruit Loops o Corn Pops, ¾ taza	3
Leche, 8 onzas	3	Avena o crema de trigo, 1 taza	0
Kool-Aid, Hi-C, o Sunny Delight, 8 onzas	7		
Horchata, 8 onzas	6 a 8	FRUTA/VERDURA	
Bebidas para deporte como "Gatorade," 8 onzas	4	Zanahoria, lechuga o salsa cruda, 1/2 taza	½ a 1
DULCES		Papa, chícharos o maíz, 1/2 taza	¾ o menos
Chocolate, 8 piezas pequeñas	5	Frijoles de la olla, ½ taza	½
Paleta, 1 pequeña	3	Manzana, 1 mediana	5
Dulces duros como "Lifesavers", 5 piezas	3 a 4	Naranja, 1 mediana	3
Galletas rellenas "sandwich cookies", 3	3	Uvas, 1 taza o 2 cucharadas de pasas	4
Caramelo con nueces, como "pipitorias," 1 onza	4	Fruta en lata con almíbar, 1/2 taza	5 a 6
Dulce de tamarindo, 1.5 oz.	7		
Pastelitos rellenos como "Twinkies" o "Ding Dongs", 1	3 a 4	OTRA	
POSTRES		Yogurt sabor a fruta, 1 taza	8 a 10
Flan o pudín, ½ taza	4 a 5	Paleta de nieve, 1	3
Gelatina sabor a fruta, 1/2 taza	5	Raspado, 1 taza	6 a 8
Galletas de vainilla, "vanilla wafers", 5	2 a 3	Galleta para deporte como "Power Bar"	4 a 6
Nieve o yogurt helado, 1/2 taza	3 a 4	Crema de cacahuete: "natural", 2 cucharadas	0
Pastel con betún de chocolate, 1 pedazo	9 a 11	regular, 2 cucharadas	1 a 2
Pan dulce, 1 mediano	1 a 2	Mermelada, 1 cucharada	3 a 4
		Miel, 1 cucharada	4

