

Martich&Pepén

ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA

Clínica: 809.683.2254 **WhatsApp:** 849.360.2254 **Correo:** odontologia@martichypepen.com
Av. Tiradentes esq. Fantino Falco, Plaza Naco, 2do Nivel, Santo Domingo.



BAJAR EL ÍNDICE DE CARIES MEDIANTE LA DIETA INFANTIL

La “caries dental” es la desmineralización de los dientes y los alimentos tienen un papel importante en su formación.

- Debemos motivar que se cepillen sus dientes poco tiempo después de comer, nunca pasar de 1 hora, recuerda que tener buenos hábitos de higiene oral es vital en este proceso.
- Evitemos alimentos pegajosos o pastosos y elijamos en su lugar los alimentos duros y fibrosos.
- Bajar la cantidad de carbohidratos de carbono, como el pan, el arroz, pizza, papas fritas, dulces, bizcochos, tacos, hamburguesas, bebidas gaseosas, jugos de cartón, etc.
- Incluir diariamente una fruta entera para cortarla con sus dientes, esto estimula la autolimpieza y es el desarrollo de sus huesos maxilares, frutas como manzana, naranjas, piña, guineo y lechoza.
- Consumir carnes y pescados, queso, pues son estos alimentos no contribuyen a la formación de la caries dental.
- Tomar mucho agua natural sin saborizantes.
- Evitar alimentos para picar entre las comidas.
- Recuerda el azúcar es considerado el principal responsable de la formación de caries.

Hagamos de la alimentación de nuestros pequeños una bonita experiencia, usemos platos de colores brillantes y comidas de colores, en su comida debemos tener al menos 4 colores diferentes de alimentos naturales. Cuidemos los dientes de nuestros pequeños desde el inicio, pues el comportamiento de los dientes de leche (deciduos) será el mismo comportamiento de los dientes de adultos (permanentes).

Para mayor información síguenos en Facebook/Instagram: @martich&pepen
o entrar a M&P TE ORIENTA en nuestra página web www.martichypepen.com

Nombre del paciente

Edad

Fecha

Firma Autorizada