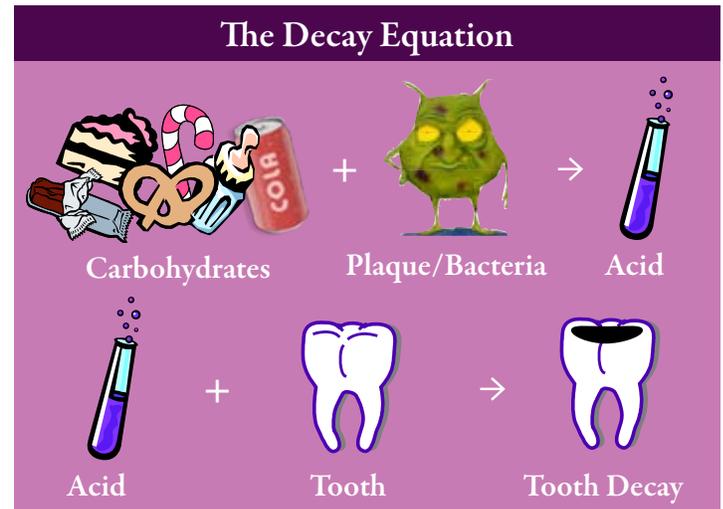


# Tooth Decay

## How Tooth Decay Happens

Three things are needed for tooth decay to occur - a tooth, carbohydrates (sweets and starches), and bacteria (germs). Bacteria in the mouth use sweet and starchy foods and drinks to make acid. After repeated acid attacks, the tooth enamel can break down, and a hole or cavity forms in the tooth.

As soon as a baby's first teeth appear - usually by age 6 months - a child is at risk for tooth decay. Tooth decay can cause difficulty with eating, sleeping, and speaking. It can also affect a child's ability to do well in school or an adult's ability to work.



## Preventing Tooth Decay

### Use of a baby bottle or sippy cup

- A naptime or bedtime bottle should only be filled with water.
- Juice and other sugary liquids - like chocolate milk, soda pop, Karo syrup, or sports drinks - should not be put in a baby's bottle. Encourage drinking from a cup by age 1.
- A sippy cup used between meals, at naptime, or at bedtime should only be filled with water.

### Between-meal snacks

- Sweet and starchy foods should be limited to mealtime.
- Sticky foods - like dried fruit, chewy candy, potato chips, and crackers - stick to teeth and increase acid attacks.
- Hard candy, breath mints, and cough drops also stay in the mouth a long time and cause repeated acid attacks. Use sugarless products if possible.
- Choose snacks that help prevent cavities, such as cheese, yogurt, and milk - or make other healthy choices like fresh fruits and vegetables.

### Soda pop and other beverages with sugar

- Limit soda pop and other sugary drinks - like sports drinks, fruit juice, and lemonade. Sipping on these drinks throughout the day can cause repeated acid attacks.
- Choose beverages like water, coffee, tea, and sugar-free noncarbonated drinks.
- Drink 6 to 8 glasses of fluoridated water every day.

### Daily home care

- Brush twice a day with fluoride toothpaste.
- Floss at least once a day, especially at bedtime.
- After brushing and flossing at night, do not eat or drink anything except water.

# Caries dental

## ¿Cómo aparecen las caries?

Se necesitan tres cosas para que aparezcan las caries - un diente, carbohidratos (azúcares y almidones) y bacterias (gérmenes). Las bacterias en la boca usan el azúcar y el almidón de los alimentos y las bebidas para producir ácidos. Después de repetidos ataques de ácido, el esmalte de sus dientes se puede romper y se forma un agujero o cavidad en el diente.

Tan pronto aparecen los primeros dientes del bebé - normalmente a los 6 meses - un niño puede estar en riesgo de sufrir caries. Las caries pueden causar dificultad para comer, dormir y hablar. También pueden afectar el desempeño de un niño en la escuela y el de un adulto en su trabajo.



## Prevención de las caries

### Uso de un biberón o vaso para bebé

- El biberón que se usa antes de la hora de la siesta o antes de ir a dormir, solo se debe de llenar con agua.
- Un biberón no debe llenarse con jugo y otras bebidas azucaradas como leche achocolatada, gaseosas, jarabe Karo o bebidas deportivas. Incentive el uso de una taza o vaso al año de edad.
- El vaso para bebé que se usa entre comidas, a la hora de la siesta o antes de ir a dormir, solo debe llenarse con agua.

### Bocadillos entre comidas

- Limite los alimentos dulces y con almidón para las horas de las comidas.
- La comida pegajosa como la fruta seca, los caramelos masticables, las papas fritas y las galletas, se queda adherida a los dientes y aumentan los ataques de ácidos.
- Los caramelos duros, las mentas para el aliento y las gotas para la tos también permanecen en la boca por un largo tiempo y causan ataques de ácidos repetidos. Consuma productos sin azúcar si es posible.
- Elija bocadillos como el queso, yogur y la leche u otras alternativas saludables como frutas y verduras frescas, que ayudan a prevenir las caries.

### Gaseosas y otras bebidas con azúcar

- Limite el consumo de gaseosas y otras bebidas azucaradas como las bebidas deportivas, los jugos de fruta y la limonada. Tomar estas bebidas durante todo el día puede causar ataques de ácidos repetidos.
- Elija bebidas como agua, café, té y bebidas sin gas y sin azúcar.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua fluorada todos los días.

### Cuidado diario en casa

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental fluorada.
- Use hilo dental al menos una vez al día, especialmente a la hora de ir a dormir.
- Después de cepillarse y usar el hilo dental por la noche, no coma ni beba nada excepto agua.