



Febrero 2012

Los Servicios de Alimento y Nutrición han desarrollado artículos mensuales de Zona de Energía que las escuelas pueden utilizar en los boletines de noticias para los padres. Abajo, usted encontrará un artículo para su boletín de noticias de Febrero.

NUTRIFAX

MES DE SALUD DENTAL DE NIÑOS

Las dos enfermedades principales de salud oral son el decaimiento de diente (caries dental) y la enfermedad (periodontal) de encía. Ambas enfermedades son influenciadas por nutrición y dieta. La nutrición desempeña un papel importante en el desarrollo de dientes y tejido oral. Las caries dentales son el resultado de la interacción entre el diente, las bacterias orales, y los hidratos de carbono alimenticios (azúcar y almidón).

La placa es un residuo pegajoso de bacterias que se forma en nuestros dientes y convierte los azúcares y almidones en nuestro alimento en ácidos. Estos ácidos actúan en el esmalte del diente y causan decaimiento de diente. Si la producción de ácido es alta o las comida de azúcar (pasas, galletas, pasteles, papitas fritas) son consumidas, estos deberían ser comidos con comidas, no como meriendas. Los quesos, las palomitas de maíz, las frutas crudas y los vegetales son alimentos que producen bajo ácido y hacen meriendas sanas.

Para prevenir la enfermedad dental, recuerde:

1. Cepille sus dientes después de cada comida con pasta de dientes con fluoruro.
2. Use hilo de seda diariamente.
3. Visite al dentista y el higienista con regularidad.
4. Coma una dieta nutricionalmente balanceada.
5. Evite las comidas que se quedan en la boca por mucho tiempo y se adhieren a los dientes (pasas, dulces difíciles, y caramelos).