

A Healthy Diet is Something to Smile About



A Healthy Diet = Healthy Teeth = Healthy Me!

Healthy gums and teeth are essential for good health, and a nutritious diet can help prevent dental disease as well as help maintain overall health.

- Sugars in soda, fruit drinks, and other foods increase the chance for cavities in children.

What can parents do to help children have healthy teeth and nutritious diets?

- Read food labels for hidden sugars and hidden fats.
- Offer thirsty children water between meals.
- Limit servings of any calorie-containing beverage, including milk and fruit juice, to meal times to help children maintain a healthy body weight.
- Limit intake of regular soda. Most 12 oz. cans of regular soda contain 10-12 teaspoons of sugar.
- Offer pieces of fresh, crunchy fruit and vegetables for daily snacks.
- Encourage brushing teeth after eating sugary foods or beverages.

VDH

VDHLiveWell.com/oralhealth

Una dieta saludable es algo por lo que sonreír



Las encías y dientes saludables son esenciales para la buena salud, y una dieta nutricional puede prevenir las enfermedades de los dientes, así como ayudar a mantener la salud en general.

- Los azúcares en las sodas, bebidas de frutas y otras comidas aumentan las posibilidades de desarrollar caries en los niños.

¿Qué es lo que los adultos pueden hacer para ayudar a los niños a que tengan dientes saludables y sigan dietas nutricionales?

- Lea las etiquetas de la comida para encontrar azúcares y grasas escondidas.
- Ofrezca agua a los niños cuando tengan sed entre comidas.
- Limite las cantidades de cualquier bebida que contenga calorías a las comidas, incluyendo leche y jugos de frutas, para ayudar a los niños a mantener un peso saludable.
- Limite la soda regular. La mayoría de las latas de soda de 12 oz. Contienen de 10 a 12 cucharaditas de azúcar.
- Ofrezca todos los días como bocadillos piezas de fruta y vegetales frescos y saludables.
- Anímelos a que se cepillen los dientes después de comer comidas o bebidas dulces.

¡Una dieta saludable = Dientes saludables = ¡Estoy saludable!

