

DIETA ADECUADA



A - Una dieta que contenga carne, pollo, pescado, frutas, verduras, leche, huevo, queso, etc; ayuda a mantener unos dientes sanos.

B - Debemos reducir el consumo de alimentos dulces, tortas, golosinas, etc; ya que son muy pegajosos y favorecen la formación de caries. Por lo tanto, consumir estos alimentos como postres y luego cepillarse bien los dientes.

C - Evitar que el niño duerma con el biberón en la boca.

