



# DEJE QUE LOS **MONSTRUOS DE LA BOCA** LO AYUDEN **A ELEGIR SUS DULCES!**

Use este cuadro para ayudarlo a categorizar qué dulces son los favoritos de los Monstruos de la Boca y cuáles son mejores para sus perlas blancas!

## DULCES QUE HAY QUE EVITAR

Los caramelos masticables y pegajosos quedan atascados en las ranuras y grietas de los dientes, haciendo difícil que la saliva pueda removerlos, lo que conduce a las caries dental. Los caramelos ácidos tienen un alto contenido de acidez que daña el esmalte, haciendo a los dientes susceptibles de una invasión de Monstruos de la Boca.

**GOMITAS**

**CARAMELO**

**CARAMELO ÁCIDO**

**CHICLE**



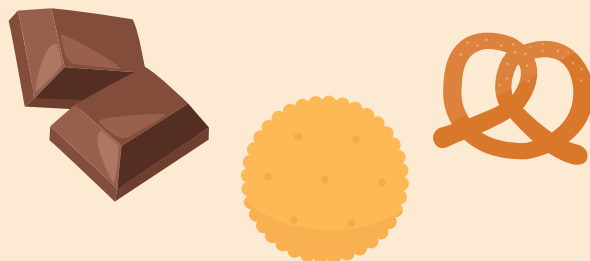
## MEJORES OPCIONES DE DULCES

Mejores opciones incluyen chocolates con leche y porciones tipo snack de pretzels o galletas. Estas opciones son menos pegajosas y no tienen acidez alta, por lo tanto son menos dañinos para los dientes que las gomitas, caramelos o dulces ácidos. Sin embargo, en general es importante limitar los snacks porque la salud dental de un niño depende menos de qué come y más de en cuán seguido lo come.

**CHOCOLATE CON LECHE**

**PRETZELS**

**GALLETAS**

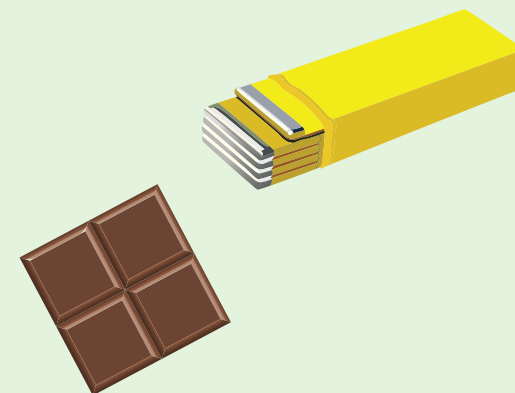


## MEJORES OPCIONES DE DULCES

El Chocolate amargo contiene antioxidantes que pueden impedir que las bacterias se adhieran a los dientes, previniendo infecciones en las encías y que ayudan en la lucha contra las caries. El chicle sin azúcar hecho con xylitol promueve el crecimiento del protector del diente, una bacteria no ácida que puede hacer que la formación de bacterias y de placa sea casi imposible.

**CHOCOLATE NEGRO**

**CHICLE SIN AZÚCAR**



**\*PARA MÁS CONSEJOS Y HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A LOS PEQUEÑOS DIENTES A ESTAR LIBRES DE MONSTRUOS TODO EL AÑO VISITE MYCHILDRENSTEETH.ORG!**



AMERICA'S PEDIATRIC DENTISTS  
**THE BIG AUTHORITY** on little teeth