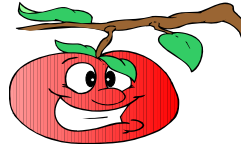


Oral Health Matters

Working together to improve your oral health

SNACK FACTS



Sugar Snack Facts

- Eating a lot of snacks that have sugar may give your child cavities.
- Each time your child eats sugar, plaque in the mouth mixes with sugar to make acid. The acid hurts the teeth over time by eating away at the teeth.
- Your child needs to eat many kinds of foods: breads, milk and milk products, meat, vegetables and fruits.

Tips for Good Snacks



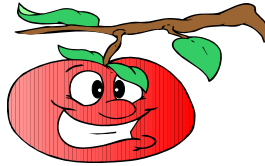
- Do give your child snacks that are low in sugar like vegetables, cheese, or pretzels. These do not cause tooth decay like sweet snacks do.
- Do limit snacking between meals. When eating many snacks, the acid in the mouth is high. High acid levels can help make a cavity.
- Do limit the eating of soft, sticky sweets that get on and in between the teeth, like chewy candy or raisins. Sticky foods stay in the mouth longer and the acid can decay the tooth.
- Do brush your teeth after eating. It is important to prevent getting cavities.
- Do try to avoid sugary foods like gum, hard candies, and suckers that stay in the mouth for a long time.
- Do reduce the damage that can be caused by sweets by serving sweets with other foods or drink. Saliva or water in the mouth helps reduce the damage sugar can cause to the teeth.

If you need help finding a dentist and are a member of
MassHealth please call 1.800.207.5019.

La Salud Oral es Importante

Trabajando juntos para mejorar su salud oral

LOS HECHOS DE CONSUMIR BOCADILLOS (SNACKS)



Los hechos de consumir bocadillos (snacks) que tengan azúcar:

- Comer alimentos que contienen azúcar le pueden causar caries a su niño.
- Cada vez que su niño come alimentos que contienen azúcar, la placa en la boca se une con el azúcar y produce ácido. Con el tiempo el ácido daña los dientes porque se come el esmalte.
- Su niño necesita comer todo tipo de comidas así como: pan, leche, productos derivados de la leche, carnes, vegetales y frutas.

Sugerencias para bocadillos saludables:

- De a su niño bocadillos bajos en azúcar así como, vegetales, frutas, quesos, y pretzels. Estos no dañan los dientes, como lo hacen los bocadillos o golosinas que contienen azúcar.
- Limite los bocadillos entre comidas. Cuando su niño come demasiados bocadillos el ácido de su boca es alto. Altos niveles de ácido en su boca puede causarle caries.
- Limite a su niño de comer golosinas suaves y pegajosas que se quedan entre los dientes, así como caramelos/golosinas que se mastiquen ó pasas. Las comidas pegajosas se mantienen en la boca por más tiempo y el ácido puede causar caries en los dientes.
- Cepille sus dientes después de comer. Es importante para evitar las caries.
- Trate de evitar golosinas que contengan azúcar así como: goma de mascar, caramelos/dulces duros, y caramelos de chupar que permanecen en la boca por mucho tiempo.
- Reduzca los daños que pueden causar los dulces sirviendolos con otras comidas o bebidas. Saliva o agua en la boca ayuda a reducir el daño que los alimentos que contienen azúcar pueden causar.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista y tiene
MassHealth llame a al **1.800.207.5019**.

