

Sugary Treats and Healthy Teeth

Too much sugary food and drinks can cause cavities!

How?

Sugar-loving bacteria on our teeth produce acid, which leads to tooth decay.



Does that mean sugar is bad?

NO! Enjoy sugary treats in moderation while practicing healthy dental habits!

Tips to Prevent Cavities:

Brush your teeth at least twice daily and after eating sugary treats!



Replace sugary beverages with water to wash away sugar!



Dulces y Dientes Saludables

Demasiados alimentos y bebidas azucarados pueden causar caries!

¿Cómo?

Las bacterias que quieren el azúcar en nuestros dientes producen ácido que lleva a caries dental.



¿Eso significa que el azúcar es malo?
¡NO! ¡Disfruta las dulces con moderación mientras practicando hábitos dentales sanos!

Consejos para Prevenir Caries:

¡Cepíllate los dientes al menos 2 veces al día y después de comer un dulce!



¡Reemplaza una bebida azucarada con agua para quitar el azúcar!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.