

MARZO

El menú incluye una boca más saludable

La salud bucal y la alimentación:
Lo que debe saber



Lo que comemos puede tener un gran impacto en la salud bucal. Cuanto más sabemos, mejor preparados estamos para tomar decisiones más saludables.

El desayuno es la comida más importante del día

Los niños que desayunan tienen cuatro veces menos probabilidades de desarrollar caries y tienen que ir menos seguido al dentista.* Además, las personas que desayunan se sienten más satisfechas y comen menos bocadillos azucarados a lo largo del día.*

Alimentos sanos para la boca**

- › Frutas y verduras (trate de consumir cinco porciones por día!)
- › Queso, leche y yogur con bajo contenido de azúcar
- › Goma de mascar sin azúcar

Bebidas sanas para la boca**

- › Agua
- › Té verde y negro

Una manera más segura de consumir alimentos azucarados o con almidón**

Cómalos con las comidas, cuando hay más saliva en la boca, para reducir el efecto del ácido producido por las bacterias de la boca cuando comemos. Y trate de beber agua después.

Una manera más segura de consumir bebidas azucaradas y con alcohol**

Use una pajita. De esa forma, los dientes están menos expuestos.



Programe un chequeo hoy mismo

Las limpiezas regulares ayudan a mantener la boca saludable. Busque un dentista de la red en myCigna.com.

*Lundgren, A. M., Öhrn, K. y Jönsson, B. (22 de julio de 2015). Do adolescents who are night owls have a higher risk of dental caries? – a case-control study. Obtenido el 12 de diciembre de 2016, de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/idh.12165/full>.

**Foley, Maryann y otros The Best and Worst Foods for Your Teeth, University of Rochester Medical Center, www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=1&contentid=4062.

Contigo paso a paso.®



Ofrecido por: Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company o sus afiliadas.

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para que le haga las recomendaciones apropiadas de exámenes, tratamientos, pruebas y servicios de cuidado de la salud.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Behavioral Health, Inc. y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

859213SP c 12/20 © 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.