SA

***Alimentos saludables para los dientes de los niños:***

-Frutas y verduras ricas en fibra: los alimentos que contienen fibra aumentan la salivación, que es una defensa natural contra las caries por su acción mecánica de arrastre de restos de comida y su acción química de neutralización de los ácidos que atacan los dientes. Las frutas y verduras frescas, como la pera, la zanahoria, la manzana y el apio, no solo ayudan a estimular el flujo de saliva, sino que también ayudan a remover la placa de los dientes y a refrescar el aliento.

- Legumbres u hortalizas como los calabacines son ricos en fósforo que, junto con el calcio, constituye la estructura de dientes y huesos.

- Queso, leche, yogur natural y otros productos lácteos: el calcio, los fosfatos y la [vitamina D](https://www.guiainfantil.com/blog/188/mas-calcio-y-vitamina-d-para-los-huesos-de-los-ninos.html) del queso, la leche y otros productos lácteos son minerales importantes para la salud de sus dientes. Sobretodo en el momento de formación de los dientes es importante que la dieta del niño contenga la cantidad suficiente de calcio.

- Chicles sin azúcar: masticar chicle sin azúcar después de las comidas provoca un aumento de la producción de saliva. Además se está estudiando la acción del xilitol en la inhibición del desarrollo de Streptococcus mutans que [causa la caries](https://www.guiainfantil.com/1612/caries-infantil-entrevista-a-gustavo-camanas.html). En cualquier caso, en niños hay que tener cuidado con los consumos excesivos de edulcorantes artificiales y consultar previamente con el pediatra.

- Agua con flúor: el agua potable con flúor, o cualquier producto que haga con agua con flúor, ayuda a los dientes. El agua potable embotellada puede no contener tanto flúor como el [agua del grifo](https://www.guiainfantil.com/blog/1203/que-cantidad-de-agua-deben-beber-los-ninos.html), así que si ésta es tu principal fuente de agua, asegúrate de utilizar pasta dental con flúor y consulta a tu dentista sobre los suplementos de flúor para niños. El flúor también está presente en menor cantidad en otros alimentos de origen vegetal como tomates, patatas, judías, lentejas, cerezas, sardinas o caballa.

