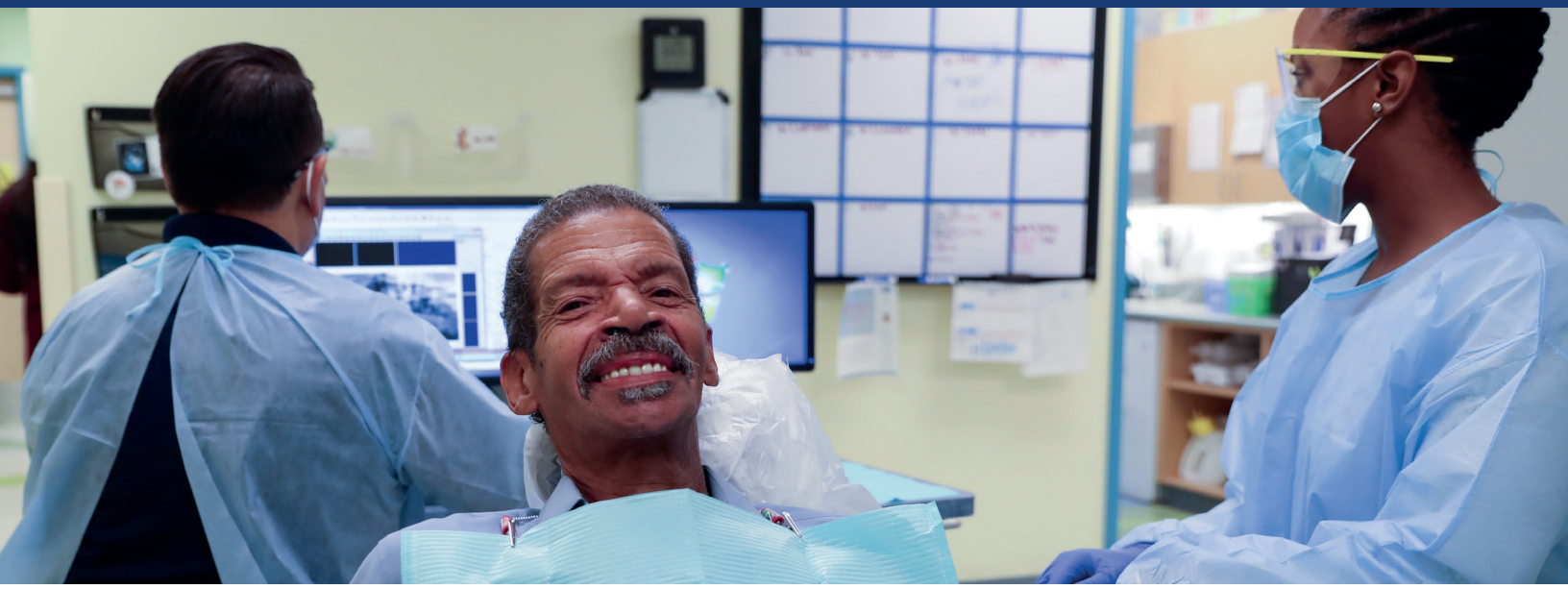

¿Qué son las caries?

Las caries son pequeños hoyitos en la capa exterior de los dientes, llamada esmalte. Las caries se producen cuando la bacteria de sus dientes produce ácido, lo cual debilita el esmalte y forma pequeños orificios. La bacteria se reproduce en pedazos de azúcar que quedan en la boca después de que usted bebe o come algo dulce, como bebidas azucaradas, caramelos, leche o postres.

Las caries en los adultos

Los dientes cambian a medida que avanza la edad. Uno de estos cambios es que las encías comienzan a encogerse, dejando más expuesta la raíz de los dientes. Las raíces de los dientes están cubiertas una capa exterior, llamada cemento, que es más débil que el esmalte. El cemento es más sensible al ácido que la bacteria, por lo que se daña más rápidamente.

Cómo prevenirlas

- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta de dientes que tenga flúor.
- Use hilo dental una vez al día.
- Visite a su dentista regularmente para limpieza y exámenes.
- Limite comer entre comidas.
- Ingiera comidas balanceadas y evite comidas y bebidas que contengan mucho azúcar.

Converse con su dentista durante su próxima visita si tiene preguntas sobre las caries.

EISNER HEALTH

eisnerhealth.org
@EisnerHealth
@eisner_health

19519-07 10-21