Publicado en Ciudad de México el 28/08/2018

# [Cómo proteger los dientes de los niños en este regreso a clases](http://www.notasdeprensa.es)

## El 90% de los escolares tiene caries por falta de higiene y mala alimentación. En las escuelas mexicanas el 95% de los productos que se venden dañan los dientes

 El 90% de los adolescentes y niños tiene caries por consumir alimentos altos en azucares además de colorantes, mismos que se venden en las cooperativas escolares causando daño a los dientes y salud infantil. Sodas, dulces, chocolates son algunos de los productos que los niños consumen y generan daño considerable en las bocas de los mexicanos. En este regreso a clases es muy importante proteger la alimentación de los niños y adolescentes, lamentablemente en las escuelas no siempre se venden alimentos saludables y esto no ayuda a los padres de familia, ya que la mayoría por practicidad. Es responsabilidad de los padres cuidar lo que sus hijos consumen, muchas veces debido al poco tiempo que se tine para preparar un alimento se recurre a darles dinero para que compren en las cooperativas, sin embargo estas no son lo más recomendado para alimentar a los niños ya que solo se encuentran alimentos que dañan sus dientes como: colorantes, azucares, sales, etc. Por eso es muy recomendable hacer un plan de nutrición practico que no implique mucho tiempo de preparación para que lo puedan llevar a la escuela y no afectar su salud dental, para esto también es muy importante asistir a La Clínica Dental con especialistas que orientaran a los pacientes a tener una correcta higiene y uso de los instrumentos para lograrlo. Los alimentos que en La Clínica Dental se recomienda que los papas pongan en el lunch de sus hijos son: Sandwich saludable: este puede ser de pan integral, jamón de pavo, un poco de queso panela o Oaxaca, lechuga, aguacate y jitomate. Es importante evitar los embutidos como salchichas o queso de puerco ya que son alto en grasas y son porosos lo que ayuda a que permanezcan en los dientes pegados y estos se ensucien o dañen si no se tiene una higiene adecuada después de consumirlos. Frutas y verduras: Es recomendable que los estudiantes ingieran verduras y frutas en su día a día para esto se recomienda poner dentro del lunch un poco de jícama, zanahoria, pepino rayado con un poco de limón y picante si así le gusta al menor, ya que estos son nutritivos y sanos. En cuanto a frutas, se tienen algunas muy benéficas para los dientes como la manzana, pera, estas permiten limpiar los dientes de manera natural, sin embargo, es importante mencionar que no suplen el cepillado dental únicamente ayudan a que no se acumule alimento en los dientes en lo que se realiza la limpieza con cepillo y crema dental. Agua natural: Se sabe que lo que más abunda en las escuelas son las bebidas azucaradas y coloridas, estas son muy dañinas para el esmalte de los dientes, por eso se recomienda poner siempre en el lunch de los hijos una botella de agua natural, sin sabor ni color y cuidar que se beba diariamente. Un poco de dulce: Finalmente los niños son fieles consumidores de los dulces por eso recomiendan poner alimentos dulces de postre como: gelatina, una barra de amaranto, cacahuate o pepita, un yogurt etc. Estos alimentos son dulces, pero no tan dañinos para los dientes ya que si bien contienen azúcar esta es mínima. Es muy importante transmitirles a los pequeños la importancia de mantener limpios sus dientes, acudir con especialistas a La Clínica Dental para que los oriente sobre las técnicas adecuadas y optimas de limpieza es primordial. Si se quiere conocer más sobre La Clínica Dental:www.laclinicadental.orghttps://www.facebook.com/LaClinicaDental.org/21556460

**Datos de contacto:**

Alejandra Pérez

Coordinadora de Comunicación La Clínica Dental

5519594802

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-proteger-los-dientes-de-los-ninos-en-este](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Nutrición Sociedad Infantil Ocio para niños Ciudad de México



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)