



SMILELINE CLINIC, S.L.
CLÍNICA ESPECIALIZADA EN ORTODONCIA

DRA. MARTA SERRA SERRAT
PL. ADRIÀ, 6 08021 BARCELONA TEL. 93 200 20 92
www.orto.org smileline@orto.org

ALIMENTOS CARIOGÉNICOS

Los alimentos cariogénicos favorecen la formación de ácidos que generan las bacterias que producen las caries.

Otro factor importante para el desarrollo de caries es la retención de los alimentos entre los dientes, mientras más se adhieran los alimentos a los dientes, mayor es el riesgo de caries. Es muy importante cepillarse los dientes **INMEDIATAMENTE** después de comer.

La cariogenicidad de un alimento es mayor cuando se toma entre las comidas principales. La explicación es que, durante las comidas, se produce una mayor salivación y obliga a un aumento de los movimientos musculares (mejillas, labios y lengua) que favorece la eliminación de residuos.



ALIMENTOS CARIOGÉNICOS	ALIMENTOS NO CARIOGÉNICOS
Miel	Queso
Golosinas	Fruta fresca
Galletas	Frutos secos
Chocolates (cremas)	Leche
Bollería	Yogures
Cereales azucarados	Pan
Zumos de frutas (brik)	Vegetales y verduras
Actimel	Dulces sin azúcar
Bebidas carbonatadas y azucaradas: Colas, limonadas, naranjadas etc...	