

¿QUÈ ÉS LA CÀRIES?

És la malaltia més prevalent del món i es causada per diversos factors



HOSTE: DENT



BACTÈRIES



DIETA



TEMPS





¿Com prevenir la Càries?



- Evitar el consum de sucres.
- No menjar aliments enganxosos o retentius.
- Evitar “picar” entre hores.



- Aliments amb components protectors.
- Fluor.
- Consumir menjars baix en sucres.



QUE SÓN ELS ALIMENTS PROTECTORS?

Són aquells aliments que per la seva composició ajuden a evitar la caries dentals. Alguns d'ells són els lactis, algunes fruites, verdures, aigua....



Quin aliment és protector dental?











