







Vitaminas y Minerales

que su boca necesita



¿Sabía usted que una buena alimentación es una parte clave de la salud bucal? Asegúrese de que su alimentación incluya estos componentes nutricionales básicos, que son esenciales para la salud dental.

Calcio 	Vitamina C 	Vitamina D 	Vitamina A 
<p>Fortalece los huesos y prolonga la vida de los dientes. Encuéntrelo en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Queso, leche, yogur y otros productos lácteos • Sardinas o salmón en lata • Vegetales de hoja verde (repollo, col rizada, espinaca) • Leche de soja fortificada 	<p>Protege contra la enfermedad de las encías y previene que se aflojen los dientes. Encuéntrela en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naranjas • Zanahorias • Batatas • Ajíes y pimientos • KIWI • Col rizada • Espinaca 	<p>Le ayuda a absorber el calcio. Encuéntrela en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición a luz solar • Pescados (pescado, salmón sardinas) • Leche, jugo o cereal fortificado • Yema de huevo • Hígado de vaca • Hongos 	<p>Ayuda a que la boca sane rápidamente, fortalece el esmalte y previene sequedad bucal. Encuéntrela en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche fortificada • Hígado de pollo o vaca • Vegetales de hojas verdes (repollo, col rizada, espinaca) • Frutas y vegetales anaranjados (melones, zanahorias, calabazas, batatas).





*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Delta Dental. (n.d.). Vitaminas y minerales que su boca necesita. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/articles/vitamins-and-minerals.html>

Vitamins and Minerals

Your Mouth needs



Did you know that a good diet is a key part of your oral health? Make sure your diet features these nutritional building blocks, which are essential for your dental health.

Calcium 	Vitamin C 	Vitamin D 	Vitamin A 
<p>Strengthens bones and extends the life of your teeth. Find it in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cheese, milk, yogurt and other dairy products • Sardines or canned salmon • Leafy green vegetables (collard greens, kale, spinach) • Fortified soy milk 	<p>Protects against gum disease and prevents teeth from loosening. Find it in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oranges • Carrots • Sweet potatoes • Kiwi • Kale • Spinach • Chili and bell peppers 	<p>Helps you absorb calcium. Find it in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direct exposure to sunlight • Fatty fish (salmon, halibut, sardines) • Fortifies milk, juice or cereal • Egg yolk • Beef liver • Mushrooms 	<p>Helps your mouth heal quickly, strengthens enamel and prevents dry mouth. Find it in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortified milk • Chicken or beef liver • Leafy green vegetables (collard greens, kale, spinach) • Orange fruits and vegetables (apricots, cantaloupes, carrots, pumpkins, sweet potatoes)

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Delta Dental. (n.d.). Vitamins and minerals your mouth needs. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/articles/vitamins-and-minerals.html>