

Por qué el agua es buena para la salud dental

El **agua** nutre las plantas, los océanos e incluso las células del cuerpo. Pero **¿sabías que también es esencial para tu salud dental?** Tómame un minuto para descubrir las cuatro formas en que el agua ayuda a tus dientes y encías.



¿Sabías que...?

El adulto medio necesita entre 8 y 13 vasos de agua al día.

- 1. Enjuaga las bacterias nocivas** Beber agua después de comer puede ayudarte a limpiar el paladar, los dientes y el aliento, sobre todo cuando no puedes escabullirte para cepillarte los dientes. Los alimentos dejan restos que se descomponen en ácidos causantes de caries. ¿Quieres detener este proceso en seco? Ten a mano un vaso de agua después de comer. El agua ayuda a eliminar esos restos de comida y bacterias antes de que causen estragos en tu boca. Además, diluye la acidez de la boca.
- 2. Fortalece el esmalte** ¿Sabías que la superficie de los dientes es la sustancia más dura del cuerpo humano? Más duro incluso que el hueso, el esmalte es un 96% mineral. Pero si no tienes cuidado, los alimentos y bebidas ácidas pueden ablandar rápidamente esta importante defensa. Para proteger tus dientes contra la caries, elige agua fluorada. En un proceso llamado remineralización, el flúor ayuda a endurecer el esmalte, dificultando la formación de caries. Si el suministro de agua de tu localidad no está fluorado, habla con tu dentista sobre los suplementos de flúor.
- 3. Combate la sequedad bucal** La sequedad bucal no sólo es incómoda, sino que también aumenta el riesgo de padecer enfermedades de las encías y caries. La saliva ayuda a eliminar las bacterias y los ácidos nocivos. Ten cerca una botella de agua y bebe a sorbos a lo largo del día para mantener la boca húmeda.
- 4. Mantiene la hidratación** Otras bebidas no son comparables. El agua es la mejor forma de hidratarse. Sin ningún aditivo deshidratante, el agua sacia rápidamente tu sed para tener una boca y un cuerpo sanos.

Why water is Good for dental health

Water, It nourishes plants, ocean life and even the cells in your body. But did you know that it's also essential to your dental health? Take a minute to find out the four ways water helps your teeth and gums.



Did you know...?

The average adult needs anywhere from 8 to 13 cups of water every day

- 1. Rinse away harmful bacteria** Drinking water after eating can help cleanse your palate, teeth and breath, especially when you can't sneak away to brush. Food leaves behind remnants that break down into cavity-causing acids. Want to stop this process in its tracks? Keep a glass of water handy to follow up your meal. Water helps wash away those bits of food and bacteria before they can wreak havoc in your mouth. What's more, it dilutes the acidity in your mouth.
- 2. Strengthen enamel** Did you know that the surface of your teeth is the hardest substance in the human body? Harder than even bone, enamel is 96% mineral. But if you don't watch out, acidic foods and drinks can quickly soften this important defense. To protect your teeth against tooth decay, choose fluoridated water. In a process called remineralization, fluoride helps harden your enamel, making it more difficult for cavities to form. If your local water supply isn't fluoridated, talk to your dentist about fluoride supplements.
- 3. Fight dry mouth** Dry mouth is not only uncomfortable, but it also raises your risk of gum disease and decay. Saliva helps wash away harmful bacteria and acids. Keep a water bottle nearby and sip throughout the day to keep your mouth moist.
- 4. Keep you hydrated** Other drinks just don't compare. Water is the best way to hydrate. Without any dehydrating additives, water quickly quenches your thirst for a healthy mouth and body.