

Las caries son producidas por ciertos tipos de bacterias (microbios) que viven en la boca y se pueden prevenir. Las bacterias crecen en la capa encima de los dientes que se llama sarro. Estas bacterias se alimentan con lo que usted come, sobre todo los azúcares (incluso el azúcar de la fruta) y los almidones cocidos (pan, papas, arroz, pasta, etc.). Unos 5 minutos después de comer o beber, las bacterias empiezan a producir ácidos a medida que digieren los alimentos que usted ha consumido. Estos ácidos pueden desgastar la capa externa del diente y disolver los minerales importantes que protegen a los dientes, lo cual puede provocar caries.

Usted no nace con las bacterias que producen las caries. Estas bacterias generalmente se transmiten durante la infancia por la persona principal que lo cuida, la cual normalmente es su madre. Para reducir las posibilidades de transmitir bacterias a los hijos, evite compartir cubiertos, popotes o cualquier otro objeto que puede contener saliva.

## Cómo prevenir las caries

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor
- Limpie entre los dientes diariamente con hilo dental o algún otro dispositivo de cuidado en el hogar diseñado para limpiar entre los dientes
- Mantenga una dieta equilibrada y limite los alimentos y bebidas azucarados
- Consulte a su dentista miembro de la Asociación Dental de California con regularidad para que le hagan limpiezas profesionales y revisiones
- Consulte a su dentista sobre lo siguiente:
  - **Selladores dentales**, una capa protectora plástica que se puede aplicar a las superficies de masticación de las muelas posteriores donde las caries se suelen originar
  - Chicle y mentas con **xilitol**
  - Tratamientos con **flúor**, incluso barniz con flúor

## El proceso de las caries dentales

