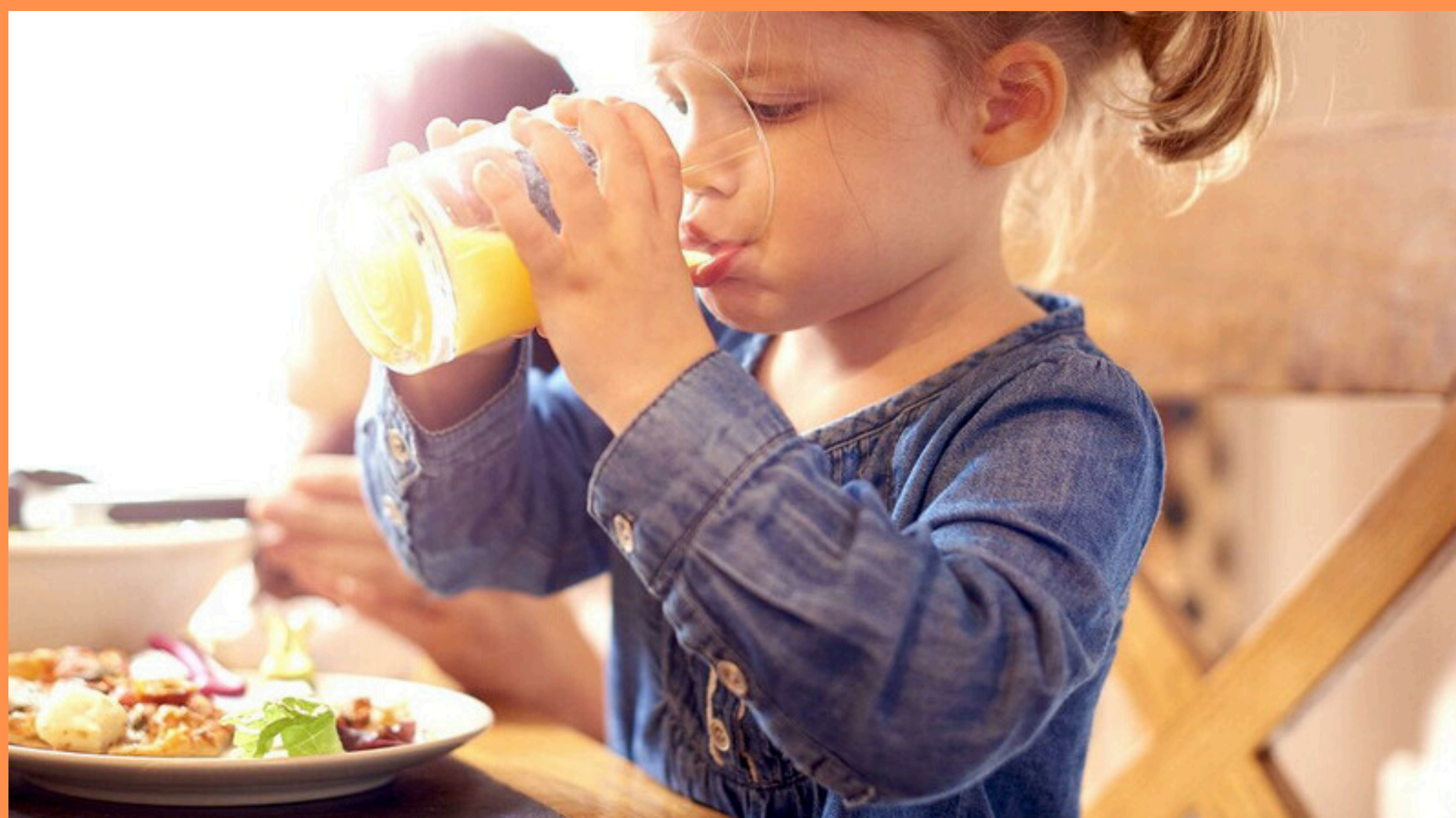
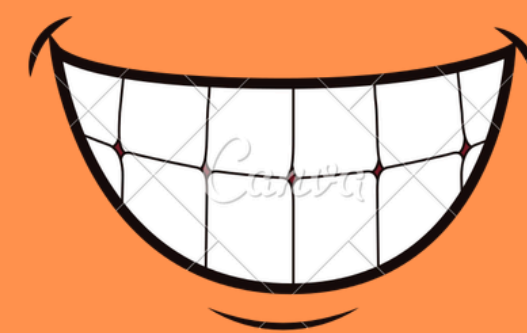


If you offer 100% juice, serve it from a cup, and only during meals or snacks.

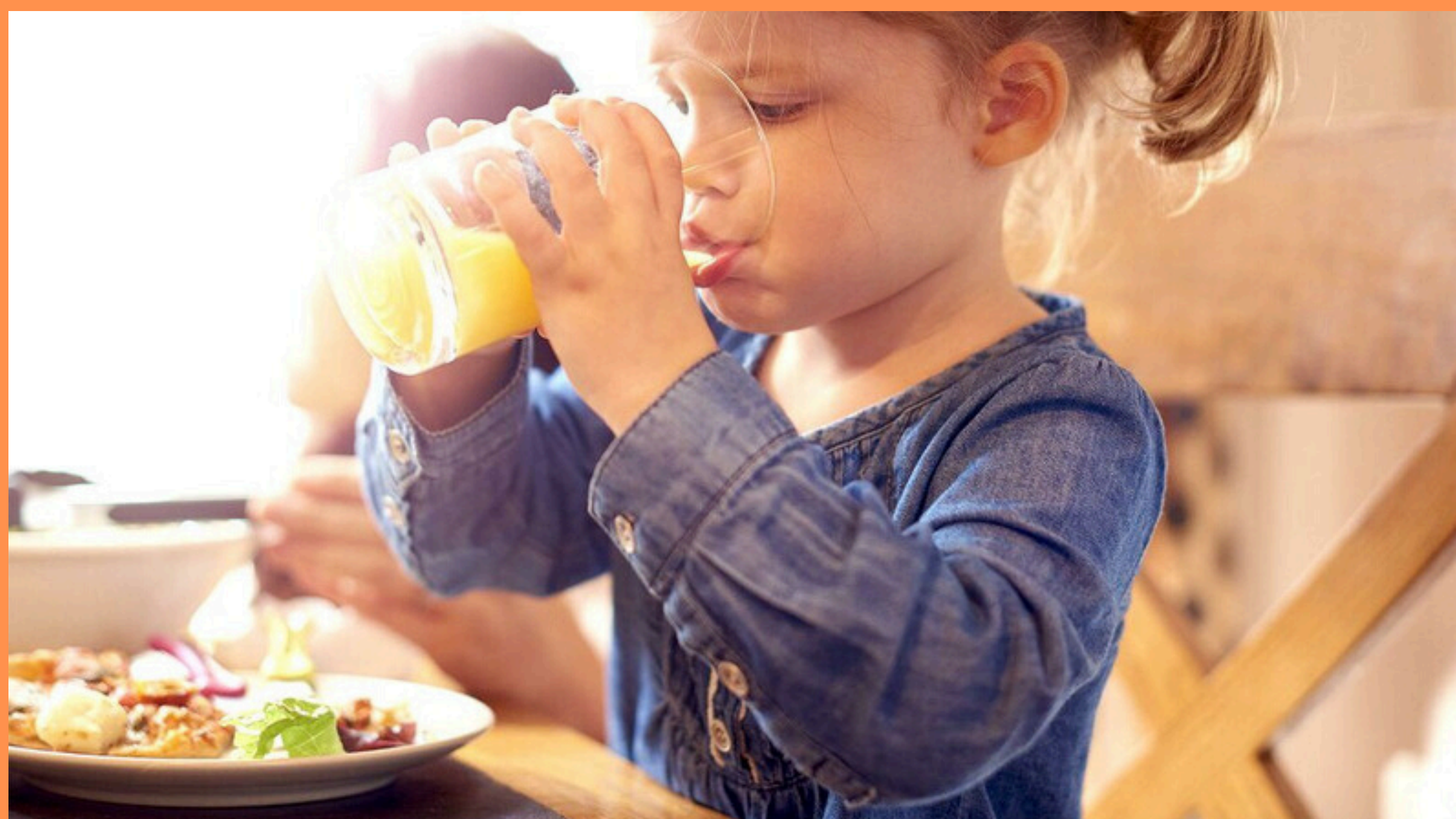


If your child carries around a sippy or covered cup during other times of the day, water is the best drink to have in it.

That's because drinks that have sugars, whether natural (like the ones in milk) or added (like the ones in sodas), can increase the risk of cavities when they are in frequent contact with teeth between meals and snacks.



Si ofreces zumo 100% natural, sírvelo en vaso y solo durante las comidas o los tentempiés.



Si su hijo lleva consigo un vaso con boquilla o con tapa durante otros momentos del día, el agua es la mejor bebida para poner en él.

Esto se debe a que las bebidas que contienen azúcares, ya sean naturales (como los de la leche) o añadidos (como los de los refrescos), pueden aumentar el riesgo de caries cuando están en contacto frecuente con los dientes entre comidas y tentempiés.