



CHOOSE WATER FOR A HEALTHY MOUTH AND BODY



Sugar sweetened drinks can increase risk of tooth decay and other health problems.

Tap water with fluoride is the easy, low cost, and healthy choice for your teeth and body.

Water does not contain sugar

- Helps prevent bacteria from producing acid that causes tooth decay.

Water keeps the mouth clean

- Washes away food left in the mouth after eating.

Water with fluoride keeps teeth strong

- Re-builds outer surface of teeth, making it easier to resist tooth decay.

Water fights dry mouth

- Helps increase saliva which contains calcium and other minerals to keep teeth strong.



In Partnership with Office of Dental Health



ELIJA BEBER AGUA PARA UNA BUENA SALUD BUCAL



Las bebidas azucaradas pueden aumentar el riesgo de contraer caries y otros problemas de salud.

El agua de grifo con fluoruro es la opción mas facil, económica y saludable para los dientes y el cuerpo.

El agua no contiene azucar

- Ayuda a evitar que las bacterias produzcan los acidos que causan las caries.

El agua mantiene la boca limpia

- Elimina la comida restante despues de comer.

El agua con fluoruro mantiene los dientes saludables

- Restaura la superficie exterior de los dientes, lo que aumenta la resistencia a las caries.

El agua combate la sequedad bucal

- Ayuda a aumentar la saliva que contiene calcio y otros minerales para mantener los dientes saludables.



En asociacion con la Oficina de Salud Dental

Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Financiado por el Programa Asistencial de Nutricion Suplementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA SNAP), un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.

 **Public Health
Department**
Alameda County Health