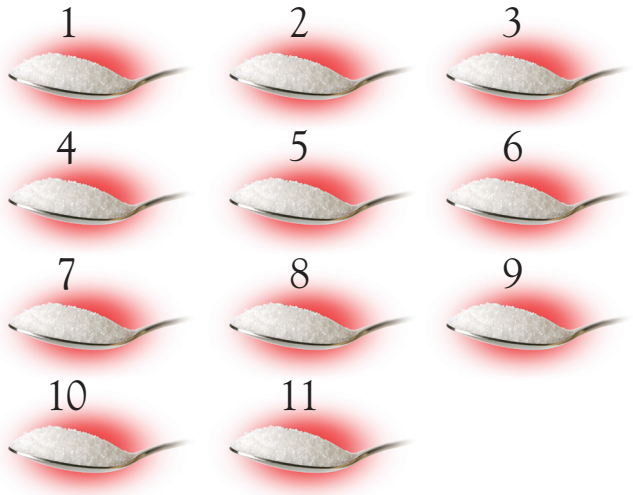
Kick the can for *healthier* teeth!

Sip soda all day…*get decay.*

= 11



can of soda *teaspoons of sugar!*

Imagine this:

1. Open your mouth and pour in 11 teaspoons of sugar.
2. Add some acid and a little water, mix well. Repeat all day long.
3. Germs in your mouth feed on all that sugar and make more acid which causes more cavities.

That's exactly what's going on if you drink soda throughout the day.

Choose water instead of sugar sweetened beverages for a healthier mouth and body.

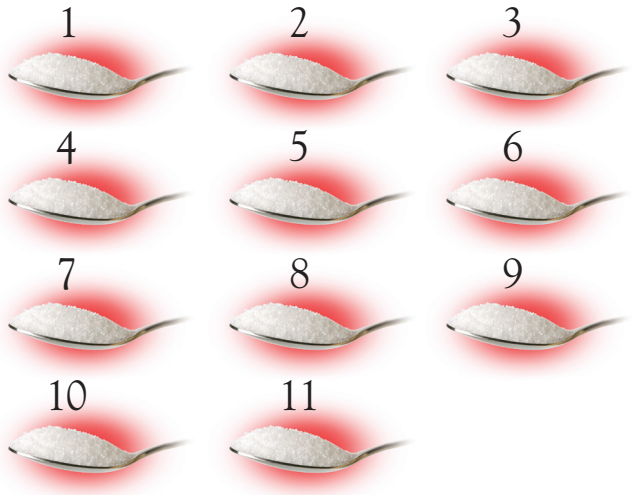
California Dental Association
Promoting the importance of good oral health.
For more information, visit **cda.org**

cda®

¡Para tener dientes más *saludables*, deja de tomar bebidas enlatadas!

Si tomas refresco todo el día...*tendrás caries, ¿lo sabías?*

1 = 11



lata de refresco *¡cucharaditas de azúcar!*

Imagina esto:

1. Abre la boca y echa 11 cucharaditas de azúcar.
2. Agrega algo de ácido y un poco de agua; mezcla bien. Repite todo el día.
3. Los gérmenes de tu boca se alimentan de todo ese azúcar y producen más ácido, lo que causa más caries.

Eso es exactamente lo que sucede si bebes refrescos a lo largo del día.

Elige agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar para que tu boca y tu cuerpo estén más saludables.

California Dental Association
Promoviendo la importancia de una buena salud bucal.
Para obtener más información, visite **cda.org**

cda®