



Consejos prácticos para mantener la boca saludable en época de Halloween

Aunque celebremos desde la seguridad de nuestros hogares este año, la época de Halloween quiere decir que podríamos encontrarnos rodeados de dulces. [Ray Jurado, DDS](#), Jefe de la [División de Odontología](#), y [Ashlee Cosantino, DDS](#), Directora del Programa de Posgrado en Odontología Pediátrica en Lurie Children's comparten algunos consejos para mantener las encías y los dientes de los niños saludables en este azucarado día festivo :

- **Antes de disfrutar de los dulces, consume una comida nutritiva y cepíllate los dientes.** Con suerte, esta comida limitará la cantidad de dulces que se comen. Cepillarse los dientes durante al menos dos minutos después de ingerir alimentos, especialmente alimentos pegajosos, con almidón o azucarados, ayuda a prevenir la formación de caries. Es mejor usar una pasta de dientes con flúor si el niño tiene la edad suficiente para enjuagarse bien la boca con agua y escupir después de cepillarse los dientes.
- **Limite el consumo de caramelos pegajosos y gomosos al mínimo.** Estas golosinas con alto contenido de azúcar se adhieren más a los dientes y durante más tiempo que los chocolates. Cuando su hijo/a coma caramelos gomosos haga que se cepille los dientes y use hilo dental dentro de una hora. Cuanto más tiempo permanezca el azúcar sobre los dientes, más posibilidades habrá de que se formen caries.
- **Si un niño no puede cepillarse los dientes dentro de una hora** de comer alimentos con alto contenido de azúcar, debe enjuagarse la boca con agua durante 30 segundos o masticar chicle elaborado con xilitol.
- **Las bebidas que a algunos niños les encantan, como las gaseosas e incluso los jugos, pueden tener tanto o más azúcar que los dulces.** Recuerde elegir agua para la hidratación tanto como sea posible.
- **Recuerde que, aunque se caerán, los dientes de leche, deben ser cuidados.** Los dientes de un niño guardan el espacio para que sus dientes adultos crezcan más tarde, por lo que mantener ese espacio saludable significa menos problemas con sus dientes a medida que pasan los años.



- **Puede ser necesario aumentar la supervisión o terminar el trabajo de cepillado del niño después de comer dulces si el niño no se ocupa de cada esquina de la boca y no se cepilla los dientes durante al menos dos minutos.**
- **Los frenos o expansores aumentan el riesgo de presentar caries, ya que es difícil cepillar alrededor del aparato de ortodoncia.** Es mejor eliminar los dulces o cepillarse inmediatamente después de comer dulces.
- **¡Busque oportunidades para regalar los dulces!** Algunos consultorios dentales locales realizan intercambios de dulces y reparten golosinas sin azúcar a quienes entregan los dulces.
- **Recuerde que incluso las frutas y los bocadillos, como las galletas saladas, contienen carbohidratos que, cuando se adhieren a los dientes o entre ellos durante demasiado tiempo, pueden provocar caries.** Es mejor cepillarse los dientes inmediatamente después de las comidas para prevenir las caries.
- **Asista a sus citas dentales habituales.** El consultorio dental es un lugar seguro y visitar a un dentista cada seis meses es la mejor manera de prevenir las caries antes de que aparezcan.
- **¡Disfruta las vacaciones!** En una encuesta realizada por la Asociación Dental Estadounidense, más del 75 por ciento de los dentistas repartieron algún tipo de golosina a los niños que estaban pidiendo dulces. Incluso el Dr. Jurado dice que su familia reparte golosinas de chocolate. Sin embargo, ser conscientes de cuánto comemos y asegurarnos de cepillarnos los dientes después de disfrutar de las golosinas azucaradas es esencial, dice.