

Consejos y trucos para evitar el consumo de dulces en Halloween

1. Sea selectivo.

Elija las golosinas que causen el menor daño posible a los dientes. En vez de caramelos y golosinas duras, elija chocolates que pueden tragarse rápidamente y no se adhieren a los dientes. Evite toda clase de caramelos que sean ácidos o masticables. No olvide que incluso los refrigerios "saludables" como los pretzels y las galletas saladas pueden derivar en la formación de caries.



2. Limite la cantidad de tiempo del azúcar cuando está en contacto con los dientes de su hijo.

Cuando compre golosinas para Halloween, busque las que se puedan comer rápidamente, como las pequeñas barras de dulces. Cuando vuelva a casa después de recolectar dulces, descarte los que sean duros o pegajosos, como los bocadillos frutales azucarados, caramelos o paletas, ya que aumentan el periodo en el que los dientes están expuestos al azúcar. Incentive a su hijo a comer pequeñas cantidades de golosinas por vez, seguido de un vaso de agua y un completo cepillado de dientes. No es buena idea que su hijo coma golosinas en pequeñas cantidades durante todo el día porque esto aumenta la cantidad de tiempo de contacto entre el azúcar y los dientes.

3. Enséñele a su hijo a comer toda clase de alimentos con moderación.

Aunque se asocia el consumo de dulces con la aparición de las caries, todos los alimentos (incluso las alternativas saludables como las frutas y las nueces) pueden producir caries si se consumen en exceso. Los niños, al igual que los adultos, deberían consumir toda clase de alimentos con moderación. Lea las etiquetas de nutrición para evitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar, fructosa y endulzantes.

4. Prepare un recipiente con dulces.

Permita que su hijo tome dulces del recipiente todos los días y controle el consumo. De esta manera, podrá controlar la cantidad de dulces que consume.

5. Salga a ofrecer truco o dulce con el estómago lleno.

Mantener el estómago lleno puede limitar su ansiedad por atracarse con dulces de Halloween.

6. Use flúor para combatir las caries.

El flúor puede reducir en gran medida el daño causado por las caries. Las formas más comunes de usar flúor para prevenir caries son usar pastas dentales y otros productos con flúor y beber [agua que contenga flúor](#).

Se recomienda a los niños cepillarse los dientes al menos dos veces por día durante dos minutos con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor (del tamaño de un guisante) y enjuagarse la boca con agua con flúor. También pueden realizarse tratamientos con flúor aplicado directamente en los dientes en el consultorio del dentista. Si su área no cuenta con agua con flúor, consulte a su dentista acerca de suplementos de flúor.

Última actualización: Octubre de 2016

La información de la salud bucal en este sitio web tiene fines educativos únicamente. Siempre debe consultar a un dentista con la licencia correspondiente o con otro profesional de la salud calificado por cualquier duda acerca de la salud de su boca.