

## ¿Dulce o Caries?: Consejos para disfrutar de Halloween

Los dulces, tradición para esta fiesta de Halloween, son algo cautivante y casi prohibido. Los niños disfrutan con sus novedosos disfraces y con los dulces recolectados. Lamentablemente, el consumo excesivo de ellos – y de azúcares en general – está involucrado en la formación de la caries dental.

La caries dental es una enfermedad crónica, progresiva, no transmisible y azúcar dependiente. El consumo de azúcar cumple un rol clave en su desarrollo, produciendo un desequilibrio de la flora bacteriana que habita en la cavidad bucal que, en presencia de azúcar, genera ácidos que provocan una pérdida de minerales en los dientes.

Sin control ni tratamiento oportunos, la enfermedad avanza y produce gran destrucción y daño en las estructuras del diente. Además, genera impacto a nivel psicológico, físico y funcional.

A nivel mundial, 2.500 millones de personas la padecen. En Chile su prevalencia a la edad de 2 años, dentición temporal es de 17,5 %, aumentando su prevalencia en dentición permanente a 62,5% a los 12 años, con un 99,9% de prevalencia a los 35-44 años según datos de Plan Nacional de salud Bucal, MINSAL. Afortunadamente, existen medidas preventivas que reducen el riesgo de caries y pueden realizarse diariamente. Algunas de ellas son:

- Realizar cepillado con pasta dental fluorada con concentración de flúor adecuado.
- Realizar el cepillado en niños o supervisado por adulto, según cada caso.
- Cepillar al menos 3 veces al día.
- Utilizar cepillo suave y seda dental.
- Evitar el consumo de azúcares, ya que su poder para generar caries es muy alto.

Ahora que se acerca Halloween y para que los niños y niñas puedan disfrutar, dejo aquí algunos datos que pueden ayudar en esta celebración:

- El consumo de dulces debe ser mesurado, sólo en ocasiones específicas.
- Realizar cepillado dental con pasta fluorada, des-

pués de ingerir dulces y golosinas.

- Preferir dulces blandos, no pegajosos, para evitar que se peguen en los dientes.
- Evitar dulces duros, por el riesgo de ser deglutidos, o producir fractura dentaria al morderlos.
- Evitar dulces grandes y que sean de gran duración en la boca, ya que, a mayor tiempo en boca, mayor es el riesgo de generar caries.
- Evitar dulces ácidos que son altamente cariogénicos.
- Preferir dulces sin azúcar añadida.
- Agendar control con dentista para detectar posibles primeros signos de caries.

Con estos consejos los pequeños podrán

disfrutar más seguros de esta celebración y luego retornar a una dieta sa-

dable y los consejos que recomendamos. ¡Feliz Halloween!



Por: **Gema Jure Olave**  
Cirujano dentista y docente  
Carrera Técnico en Odontología,  
mención Higienista Dental  
CFT Santo Tomás, sede Rancagua