

Especialista explica cómo cuidar la salud bucal durante Halloween

Salir a recolectar caramelos es parte central de esta festividad. Pero, consumir golosinas en exceso, genera un desequilibrio bucal, propiciando la desmineralización de los dientes, explicó la académica de la UTalca, Carolina Barrios Castro.

La fiesta de Halloween junto con sus disfraces y decoraciones alusivas, trae consigo la tradición de salir a pedir, puerta a puerta, dulces con los niños. Sin embargo, el posterior consumo de las golosinas recolectadas, puede tener una enorme repercusión en la salud dental de los más pequeños.

Así lo detalló Carolina Barrios Castro, académica del Departamento de Pediatría Estomatológica de la Facultad de Odontología de la Universidad de Talca, quien explicó que, "existe un alto riesgo cariogénico, ya que una dieta que es alta en azúcar va a incidir directamente en la estructura dental, porque al mantener un medio azucarado en la boca, baja el PH, lo que propicia la desmineralización dental y se provoca un desequilibrio bucal que

tiende a afectar al diente".

Sin embargo, explicó la odontopediatra de la UTalca, el consumo de golosinas no solo afecta a boca y dientes, también impacta negativamente en la salud, propiciando el desarrollo de obesidad y diabetes. Además, aclaró que, "tenemos que comenzar a ver a las caries como una enfermedad crónica y no solo como una lesión."

Al ser consultada sobre el tipo de caramelo que más daño provoca, la especialista indicó que, en general todos los dulces producen un impacto en la salud bucal, "pero aquellos que además tienen una consistencia blanda, adhesiva y poseen una cobertura de azúcar, favorecerán a un mayor desarrollo de caries".

Otro punto a destacar, señaló la académica, tiene relación con evitar la exposición a un

alto nivel de dulzor, porque ese niño "va a estar potencialmente en búsqueda de sabores que satisfagan ese umbral, generando un círculo vicioso y, constantemente, estará buscando cosas azucaradas".

En ese sentido, aclaró la especialista, no se trata de impedir la participación de los niños en esta festividad para evitar que coman dulces, "al contrario, es muy importante que los padres no se resten de Halloween y se celebre de forma lúdica, en familia y potenciando el vínculo entre padres e hijos".

¿Qué hacer con los dulces recolectados?

Lo ideal, destacó la odontopediatra, es dosificar su consumo y que la recolección de dulces lo hagan luego de alimentarse adecuadamente en su hogar y así evitar que es-



tén con hambre a la hora de salir a buscarlos. "Consumir agua también ayuda, porque se neutraliza el azúcar y la acidez que se va a estar generando en la boca. Además, los va a hidratar", planteó.

La especialista añadió que, es fundamental mantener las medidas de higiene con un cepillado dental que incorpore una pasta que contenga flúor, ya que es la única me-

didia preventiva que contamos contra las caries.

La académica de la UTalca reiteró que el consumo de dulces en los más pequeños no es recomendable, "por eso debemos tratar de restringirlos lo máximo posible y, en los menores de dos años, tal y como señala Organización Mundial de la Salud, evitarlos completamente", finalizó.