

## **Tenga cuidado con los fantasmas, duendes y... monstruos de la boca en este Halloween**

En este mes de octubre, si sus hijos están esperando las fiestas de Halloween o “dulce o travesura” en el barrio, manténgase a la caza de fantasmas, duendes y, de lo peor de todo, los Monstruos de la Boca (también conocidos como caries). Gingivitis La Mordedora, Sarro El Terrible, Caries Dentales aman los dientes pequeños cubiertos de caramelo. Los dulces todavía pueden ser parte de la diversión en Halloween, siempre y cuando los padres y cuidadores ayuden a sus niños a practicar la moderación y la higiene oral adecuada para mantener la boca sana.

A continuación se presentan algunas ideas que usted puede incorporar en sus festividades para ahuyentar a los monstruos de la boca, pero aun así mantener Halloween lleno de diversión.

### **Cuidado con las golosinas favoritas de los monstruos de la boca!**

Después de una noche de recolección de caramelos, a los niños les encanta sumergirse en su escondite y comenzar a clasificar. Antes de que empiecen, recuerde que no todos los dulces afectan los dientes de la misma manera. Una forma divertida de guiar a los niños hacia las golosinas más amigables con la dentadura es con esta matriz descargable que tipifica los dulces de acuerdo a cuáles son mejores y peores para las blancas perlas de sus hijos, incluyendo:

- Los dulces que hay que evitar incluyen gomitas, caramelos y caramelos ácidos. Los confites masticables y pegajosos quedan atascados en las ranuras y grietas de los dientes, haciendo difícil que la saliva pueda removerlos, lo que conduce a la caries dental. Los caramelos ácidos tienen un alto contenido de acidez que daña el esmalte, haciendo a los dientes susceptibles de una invasión de Monstruos de la Boca.
- Mejores opciones incluyen chocolates con leche y porciones tipo snack de pretzels o galletas. Estas opciones son menos pegajosas y no tienen acidez alta, por lo tanto son menos dañinos para los dientes que las gomitas, caramelos o dulces ácidos. Sin embargo, en general es importante limitar los snacks porque la salud dental de un niño depende menos de qué come y más de en cuán seguido lo come.
- Las mejores opciones para un trato dulce incluyen chicle sin azúcar y chocolate negro. El chocolate negro contiene antioxidantes como taninos, polifenoles y flavonoides, que pueden impedir que las bacterias se adhieran a los dientes, previniendo infecciones en las encías y que ayudan a luchar contra las caries. El chicle sin azúcar hecho con xilitol promueve el crecimiento del protector de diente, una bacteria no ácida que puede hacer que la formación de bacterias y de placa sea casi imposible.

Por último, para aquellos que reparten caramelos por “dulce o travesura”, recuerde los productos favoritos no alimenticios, como tatuajes temporales, etiquetas adhesivas y varitas luminosas, que constituyen excelentes alternativas.

### **¡Enjuagar y cepillar!**

Enfrentemos el asunto – la mayoría de los niños no esperan ansiosamente a Halloween por el chicle sin azúcar y el chocolate negro. Y eso está bien. Si los niños se están dejando llevar por todo tipo de golosinas, asegúrese de que beban mucha agua después de comerlas. Anímelos a hacer enjuagues con el agua alrededor de la boca, para ayudar a desalojar partículas que pueden llegar a atascarse y a alentar a los Monstruos de la Boca a adherirse a los diminutos dientes.

Y haga lo que haga, no deje que los más pequeños vayan a la cama antes de lavarse los dientes y usar hilo dental si no todas las partes de un diente se pueden limpiar mediante el cepillado. Es un momento emocionante y ocupado, pero tal como ocurre en todos los demás días del año, los niños deben cepillarse los dientes por lo menos durante 2 minutos, dos veces al día.

### **¡Establecer un límite y vender el resto!**

Establezca el número de golosinas que su hijo puede mantener – incluso usted puede querer seleccionar una cantidad que puede conservar de cada una de las tres categorías de la matriz clasificadora – y animarles a vender el resto a un programa dental local de recompra. La mayoría de los dentistas que participan en un programa de recompra de Halloween pagarán \$ 1 por libra de caramelos, los que luego son enviados en paquetes de atención para los soldados estadounidenses que sirven en el extranjero. Visite [www.mychildrensteeth.org](http://www.mychildrensteeth.org) para encontrar un dentista pediátrico en su área, y luego preguntar si están participando en un programa similar durante la primera semana de noviembre.

Para iniciar ahora una conversación sobre los hábitos para tener dientes saludables, imprima estas páginas de Monstruos de la Boca para colorear, para una entretenida actividad artística, y hable con sus hijos acerca de lo que pueden hacer para evitarlos. Anime a su niño a pintar y posar para una foto con su monstruo favorito, mientras muestra con orgullo su Boca-Libre- de- Monstruo. Comparta la foto de su pequeño fantasma y duende en la página de Facebook de la AAPD: [www.facebook.com/AmericanAcademyofPediatricDentistry](http://www.facebook.com/AmericanAcademyofPediatricDentistry).