

THE ORAL HEALTH EXPERT

Quite el susto del Halloween por aprender a esquivar la caries. Exploramos las maneras de vencer su diente dulcero y cómo calmar a los niños cuando visitan al dentista.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

OCTUBRE 2018

UN VISTAZO HACIA ADENTRO



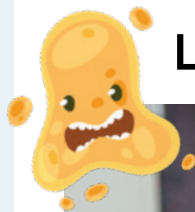
P.2 Cómo calmar a los niños en el dentista



P.3 Trucos para engañar cualquier diente dulcero



P.4 Receta: Mousse de moca sin azúcar



La lucha contra el monstruo de la placa



Ataca a los dientes. Puede ser difícil para eliminar. Es invisible. Todo esto puede sonar como la estrella de la última película de monstruos, pero en realidad la placa es un problema completamente normal que afecta a todos.

La placa es una capa de bacterias pegajosas que ocurre naturalmente y cubre la superficie de los dientes. Cuando los azúcares y almidones en su boca entran en contacto con la placa, las bacterias producen ácidos que pueden atacar los dientes durante más de 20 minutos después de que Ud. haya terminado de comer. Con el tiempo, dichos ataques pueden desintegrar el esmalte dental y promover la caries. Si no se quita, la placa puede endurecerse y convertirse en sarro, lo que eventualmente puede causar la enfermedad de las encías¹.

No se preocupe, sin embargo - hay maneras de combatir el monstruo malo de la placa. El cepillado y uso del hilo dental para remover la placa dos veces al día es un buen comienzo y, por supuesto, la pasta dental con fluoruro ayuda a proteger los dientes contra la caries. ¿No está seguro de que se haya quitado toda la placa? Se ofrecen tabletas masticables para teñir la placa existente en la boca, haciéndola mucho más visible y, por lo tanto, más fácil de encontrar mientras se cepilla los dientes y usa el hilo dental. También puede untar un poco de colorante de comida en los dientes con un bastoncillo de algodón, que funcionará de la misma manera².

Algunos alimentos combaten naturalmente contra la placa con sus nutrientes o por estimular el flujo de saliva. Así que escoja un poco de queso, leche, yogur natural, té verde o negro, o un chicle sin azúcar para ayudar a combatir la acumulación.

Cómo calmar a los niños en el dentista

Una de las maneras más importantes para que los niños eviten la caries dental, especialmente durante la temporada de dulces, es de visitar al dentista regularmente. Los chequeos y limpiezas rutinarias son cubiertos completamente por la mayoría de los planes de seguro dental, así que no hay ninguna razón para faltar una visita.

Hay un elemento de disuasión, sin embargo, que Ud. pueda enfrentar – los niños suelen tener susto del dentista. Si esto le sucede a su hijo o hija, eche un vistazo a nuestros consejos para ayudarlo a hacer su próxima cita un poco más fácil.

- 1 Comience temprano.** La Asociación Dental Americana recomienda que los niños visiten al dentista dentro de los seis meses de su primer diente o cuando su bebé tenga su primer cumpleaños³. Las visitas iniciales les dan a los niños una oportunidad para familiarizarse con el dentista y pueden ayudar a reducir la ansiedad en el futuro.
- 2 Dé el ejemplo⁴.** Si Ud. está nervioso por el dentista, sus hijos podrán sentirlo y adoptar la misma actitud. Según un estudio publicado en la Revista Internacional de Odontología Pediátrica, los adultos pueden transferir sus miedos dentales a miembros de la familia. Haga el esfuerzo concienzudo para demostrar una actitud positiva hacia el dentista y expresar el valor de las visitas regulares. Al modelar el comportamiento relajado, Ud. estará comunicando a sus hijos que no hay nada que temer.
- 3 Aproveche el entretenimiento.** Puede reformar sus actitudes con el poder de la letra. Busque libros en la biblioteca que explican las citas odontológicas en lenguaje para niños. Unas opciones populares incluyen *Quién me visita de A a Z* por Joanne L. Roos, *Caillou en el Dentista* por Johanne Mercier, *Max va al dentista*, por Adria Fay Klein. Para crear aún más asociaciones positivas con el dentista, puede animarle a su hijo a llevar su juguete o juego favorito a las citas.
- 4 Tome pequeños pasos⁴.** Visite la oficina dental de antemano para que los niños aprendan, con menos presión, lo que se puede esperar en una situación. Se les puede presentar al dentista y su personal sin el riesgo de una cita, lo cual les ayudará a sentirse más cómodos con el ambiente.
- 5 Haga la práctica de antemano⁴.** Puede crear un simulacro de una visita dental en su propia casa para eliminar cualquier confusión que tengan sobre lo que sucede en el sillón dental. Simule hacer una limpieza de los dientes de su hijo mientras explique cómo una visita al dentista le ayuda a mantener su sonrisa en forma superior.
- 6 Utilice técnicas de relajación⁵.** Si Ud. ha intentado todo y sus hijos todavía se asustan en el sillón dental, ¡no tenga miedo! Trate de calmarlos con unos simples ejercicios de relajación. Enseñe a su hijo a inhalar y exhalar lentamente y de manera constante. También puede intentar una técnica donde se tensan diferentes grupos musculares tan fuerte como se puede y después dejarlos soltar.

Puede tomar algún tiempo, pero al ayudar a su niño a sentirse cómodo en el dentista, Ud. hará mucho más fácil el cuidado dental permanente en el largo plazo.

DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



La Asociación Dental Americana recomienda que los bebés visiten al dentista a más tardar alrededor de su primer cumpleaños. La visita a una edad temprana puede ayudar a los niños a sentirse más cómodos en el dentista⁶.



En promedio, los niños consumen 3 tazas enteras de azúcar durante el Halloween. Preste atención a la cantidad que sus niños coman en esta temporada⁷.



Los bebés prefieren los sabores dulces, desde el momento de nacer. Enseñe a sus hijos a domar sus antojos de azúcar para promover una mejor salud oral⁸.






TRUCOS PARA ENGAÑAR CUALQUIER DIENTE DULCERO

Es la noche de Halloween y sus niños han regresado de pedir dulces con sus bolsas llenas de golosinas azucaradas. Antes de gozarlas, considere los efectos que pueden tener los caramelos en los dientes. Cuando uno disfruta de los dulces en moderación y maneja los antojos, puede ayudar a evitar la caries.

Puede empezar a domar su antojo para los dulces con aprender cuál es una cantidad aceptable de azúcar para comer. La Administración de Alimentos y Fármacos (en inglés, FDA) recomienda no más de 12,5 cucharaditas, o 50 gramos diarios, para personas de más de 3 años⁹. Ya que el contenido de azúcar en los pequeños caramelos tipo “fun size” varía de 2,4 gramos hasta 14,5 gramos, no hay ninguna regla general para cuántos caramelos se puede comer cada día¹⁰. Lea el paquete e investigue los sitios web de la marca del dulce para calcular el límite de caramelos que puede gozar. Y recuerde incluir los azúcares añadidos de todos los otros alimentos y bebidas que Ud. consuma. ¡Se aumentan rápidamente!



Si llega a su límite diario pero el tazón de caramelos le sigue siendo tentador, pruebe estos consejos para vencer el antojo:

- ✦  **Masticar goma de mascar sin azúcar.** Un chicle sin azúcar, en lugar de un bombón, le puede ayudar en un par de formas. Un estudio realizado por la universidad estatal de Louisiana encontró que masticar un chicle puede reducir los antojos para los bocadillos¹¹. También es útil para la limpieza bucal, ya que ayuda a enjuagar cualquier partícula de comida y reduce los ácidos que amenazan el esmalte de los dientes¹².
- ✦  **Distraerse cuando tiene antojos.** Se ha demostrado que un paseo puede reducir el deseo de comer golosinas. Además, le lleva lejos del tazón de caramelos¹³. Como dicen, «fuera de la vista, fuera de la mente». Y si no le apetece dar un paseo, haga una actividad como darse una pedicura. Elija algo divertido que le recompensa por evitar los dulces.
- ✦  **Guardar cerca opciones saludables.** Cuando realmente desea algo dulce pero ya comió demasiado azúcar, elija alimentos que son naturalmente dulces, como las frutas y verduras. Las manzanas, cerezas, pimientos, zanahorias y otros le dará el sabor que desea junto con los nutrientes que necesita¹⁴.
- ✦  **Comer a intervalos consistentes.** Tal vez Ud. haya escuchado decir, “uno es más vulnerable cuando tiene hambre”. Pues, eso es especialmente cierto a la hora de elegir los alimentos. Si el estómago comienza a rugir, Ud. podría tomar malas decisiones, como una barra de caramelo en vez de una merienda nutritiva. Coma cada tres a cinco horas para mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control y guardarse sensato¹⁴.
- ✦  **Recargar las pilas con proteína.** Los niveles bajos de proteína pueden causarle un antojo de azúcar. Su cuerpo quiere un aumento de energía y el azúcar es una fuente rápida. Haga un plan¹⁵ para obtener proteína a lo largo del día, con alimentos tales como frijoles, huevos, nueces, pescado y carnes magras¹⁶.

Aún con la moderación, los buenos hábitos de higiene bucal todavía son esenciales para evitar la caries. Después de consumir azúcar, límpiense los dientes y las encías con pasta dental con fluoruro, cepillando por dos minutos, y use el hilo dental. Si es un inconveniente escapar al baño, mastique chicle sin azúcar y beba mucha agua.

RECETA: MOUSSE DE MOCA SIN AZÚCAR

Ingredientes:



2 tazas de nata pesada
(crema para batir)



6 onzas de chocolate sin
azúcar, en barras



½ taza de café, enfriado



1 cucharadita de
extracto de café

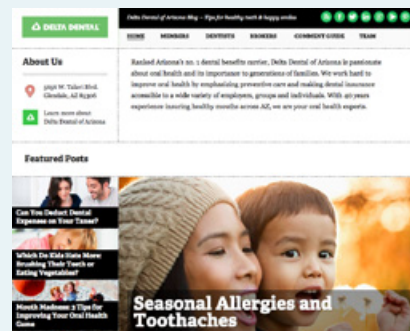
Direcciones:

Batir la crema en un mezclador hasta que se formen picos consistentes y poner a un lado. Fundir el chocolate en un tazón para microondas o a fuego lento en la estufa en una olla. Añadir el café y extracto de café al chocolate derretido y mezclar bien. Se incorpora la mezcla de chocolate a la crema batida y se revuelve hasta que estén bien combinados. Refrigere durante 30 minutos para espesar el mousse. Si lo desea, disfrute con una crema batida sin azúcar.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

deltadentalazblog.com



SÍGANOS
EN LÍNEA



FUENTES DE INFORMACIÓN

¹<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,16214>

²<http://oralhealth.deltadental.com/Children/General/22,DD34>

³<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD132>

⁴<http://www.foxnews.com/health/2014/02/23/afraid-dentist-tips-to-calm-your-childs-dental-fears.html>

⁵<https://www.turnaroundanxiety.com/child-afraid-dentist-managing-dental-anxiety/>

⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Child/Preventive/22,DD132>

⁷<https://www.thisinsider.com/how-much-sugar-the-average-kid-consumes-on-halloween-2017-10>

⁸<https://livesmartohio.osu.edu/food/vanderhoof-11osu-edu/born-to-crave-origins-of-the-sweet-tooth/>

⁹<https://www.mouthhealthy.org/en/nutrition/food-tips>

¹⁰<https://www.popsugar.com/fitness/Calories-Halloween-Candy-Fun-Size-Treats-5452936>

¹¹<https://www.webmd.com/diet/obesity/features/diet-myth-or-truth-chewing-gum-for-weight-loss#1>

¹²<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD20>

¹³<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/5-surprising-benefits-of-walking>

¹⁴<https://www.webmd.com/diet/features/13-ways-to-fight-sugar-cravings#1>

¹⁵<http://www.foxnews.com/health/2013/09/11/ways-to-eliminate-sugar-cravings.html>

¹⁶<http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21560n>