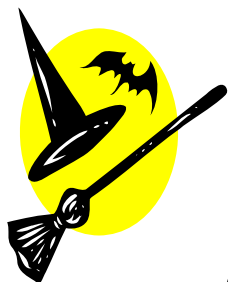


Evite Dientes Espantosos

Developed by: San Francisco County CMS Branch Rose Clifford, RDH, BS
Translated by: San Diego County Share the Care Program



Este Halloween, no permita que los dulces engañen los dientes de sus hijos. Cada vez que su hijo/a muerde algo azucarado, la bacteria que ronda en la boca usa el azúcar para crear "**ACIDOS Fantasma**". Aún después de que el dulce haya sido ingerido, el ácido puede espantar a los dientes hasta por dos horas. ¡Si se come dulce varias veces durante el día, el ácido puede causar caries!



A los niños (y adultos) les gustan los dulces de Halloween!
¿Cómo pueden los padres alejar a los "**ACIDOS Fantasma**"?

GUIA PARA PADRES SOBRE LOS DULCES DE HALLOWEEN

- ❖ Mantenga la bolsa de dulces de Halloween de sus hijos bajo **su control**. Los padres pueden decidir cuando y cuanto dulce pueden comer los niños.
- ❖ No permita que su hijo/a coma dulces todo el día. Es mejor comer 5 piezas a la vez, que comérselos lentamente durante todo el día.
- ❖ Una buena hora para permitir que coman dulce es después de la comida.
- ❖ Haga que su hijo/a se tome un vaso de agua después de haber comido algo dulce.
- ❖ Evite los dulces pegajosos (caramelo, chicle, melcocha) – estos se pegan en los dientes por mucho tiempo.
- ❖ Elija dulces y chicles que no tengan azúcar o que contengan "Xylitol".
- ❖ Cepille los dientes de sus hijos 2 veces al día y use hilo dental por lo menos 1 vez al día – Niños menores de 8 años no pueden hacer un buen trabajo sin su ayuda.
- ❖ Visite al dentista 2 veces al año. Pregunte sobre los selladores dentales y barniz de fluoruro.