



Vacaciones de invierno: advierten aumento del riesgo de caries y llaman a reforzar hábitos en niños

Con la llegada de las vacaciones de invierno, el aumento del riesgo de enfermedades bucales en niños y niñas se incrementa de acuerdo a los expertos. Esto debido a que existen cambios en la alimentación y la relajación de hábitos de higiene. Desde la Facultad de Odontología de la Universidad de Talca, enfatizan en la necesidad de mantener rutinas saludables para prevenir problemas como la caries.

Sussan Valenzuela Berrios, docente del Departamento de Pediatría Estomatológica de dicha

Facultad, explicó que durante este periodo es común que aumente el consumo de alimentos ricos en azúcar fuera de los horarios habituales. “Los niños salen de vacaciones, pero no el cepillo de dientes. Es fundamental mantener el cepillado dental, especialmente en etapas donde hay mayor ingesta de snacks”, advirtió.

Azúcares y alimentos pegajosos: principales factores de riesgo. La especialista detalló que, los alimentos que más favorecen la aparición de caries son aquellos con azúcares añadidos y

de consistencia pegajosa como dulces, galletas rellenas, pan con manjar o mermeladas. A esto se suman las bebidas gaseosas e isotónicas, cuyo consumo frecuente incrementa el deterioro dental.

“Estos productos interfieren no solo en la salud oral, sino también en el desarrollo general de los niños, por lo que es clave moderar su ingesta sobre todo en vacaciones”, precisó.

Frente a este escenario, la académica recomendó priorizar el consumo de agua como principal bebida, destacando su rol en la hidratación y en la

limpieza natural de la cavidad oral. Como alternativa, indicó que la leche puede ser incorporada de forma ocasional. Asimismo, hizo un llamado a preferir alimentos naturales como frutas y verduras, y evitar los jugos, incluso naturales, debido a su contenido de azúcares libres. “Siempre es mejor consumir la fruta completa, ya que mantiene su fibra y aporta más beneficios para la salud”, puntualizó.

Claves para la prevención

En materia de higiene, la recomendación es clara: cepilla-

do dental al menos dos veces al día, idealmente después de cada comida, complementado con hilo dental en la noche. Para facilitar estos hábitos en niños, la especialista sugiere incorporar estrategias lúdicas y fomentar el cepillado en familia, aprovechando el aprendizaje por imitación. Además, recalcó la importancia de los controles odontológicos periódicos, idealmente cada seis meses o al menos una vez al año, destacando que la atención puede iniciarse desde etapas tempranas, incluso durante la gestación.