BOLETÍN DE SALUD BUCAL / NOVIEMBRE DE 2026

Sonrisas sanas durante las fiestas

Disfruta la temporada y protege tu sonrisa

Las fiestas traen reuniones familiares, comidas especiales y antojos dulces. También pueden cambiar tu rutina y hacer que comas entre comidas o tomes bebidas azucaradas con más frecuencia.

Puedes disfrutar tus postres favoritos y cuidar tus dientes. Come los dulces con las comidas, toma agua y mantén tu rutina de cepillado e hilo dental.

En esta edición encontrarás consejos prácticos para que tú y tu familia disfruten las fiestas y cuiden su sonrisa.

info@careguard-initiative.org

Por qué importan tus hábitos durante las fiestas

Las bacterias de la placa dental usan el azúcar de los alimentos y bebidas para producir ácidos que pueden debilitar el esmalte. Comer alimentos dulces o pegajosos con frecuencia puede favorecer las caries, la erosión del esmalte, la acumulación de placa, la inflamación de las encías y la sensibilidad dental.

Importa cuánto azúcar consumes y con qué frecuencia tus dientes están expuestos a ella.



Cuatro formas de proteger tu sonrisa

1. Come los dulces con las comidas

Al comer, produces más saliva. Esto ayuda a eliminar restos de comida y neutralizar los ácidos.

2. Limita los refrigerios frecuentes

Comer alimentos azucarados varias veces al día puede aumentar el riesgo de caries.

3. Elige agua

Toma agua durante y después de las comidas para ayudar a eliminar restos de alimentos.

4. Mantén tu rutina

Cepíllate dos veces al día con pasta dental con flúor y limpia entre tus dientes a diario, incluso cuando viajes.



Mejores opciones para las fiestas

HÁBITOS SALUDABLES

• Limita los dulces pegajosos, como los caramelos blandos y la fruta deshidratada.

• Evita masticar hielo, dulces duros, granos de maíz sin reventar y cáscaras de nueces.

• Elige queso, verduras, nueces o yogur sin azúcar.

• Si tomas bebidas azucaradas, hazlo con las comidas.

¿Sabías que...?

• Los alimentos pegajosos pueden quedarse más tiempo en los dientes.

• El agua ayuda a eliminar restos de comida y complementa la protección natural de la saliva.

• Los alimentos muy duros pueden romper o astillar un diente.

Lista para una sonrisa sana

• Come los dulces con las comidas.
• Limita los refrigerios frecuentes.
• Elige agua en vez de bebidas azucaradas.
• Evita masticar hielo y dulces duros.
• Cepíllate dos veces al día con pasta dental con flúor.
• Limpia entre tus dientes a diario.
• Lleva tus artículos de higiene bucal cuando viajes.

Mito y realidad

MITO
«Si me cepillo por la noche, puedo comer dulces todo el día».

REALIDAD
El cepillado es esencial. Cada vez que comes algo azucarado, las bacterias de la placa pueden producir ácidos. Disfrutar los dulces con las comidas ayuda a reducir el riesgo de caries.

Urgencias dentales durante las fiestas

Comunícate pronto con un dentista si tienes dolor intenso, hinchazón en la cara o encías, un diente roto o que se salió por un golpe, sangrado persistente o fiebre con dolor dental o hinchazón.

Mientras recibes atención
- Enjuágate suavemente con agua tibia.
- Usa una compresa fría para la hinchazón.
- Si se salió un diente permanente, mantenlo húmedo en leche.
- Nunca pongas aspirina directamente sobre las encías.

Llama al 911 si tienes dificultad para respirar o tragar, sangrado incontrolable o una lesión grave en la cara.



El reto del mes Una sonrisa sana

Disfruta las fiestas y cuida tu sonrisa.

- ☐ **Come dulces con las comidas**
- ☐ **Elige agua**
- ☐ **Limita los refrigerios frecuentes**
- ☐ **Cepíllate dos veces al día**
- ☐ **Usa hilo dental todos los días**

Celebra la temporada con una sonrisa sana.

Preparado por Daria Buinevich, DDS
Fundadora y directora ejecutiva

CareGuard Initiative
Educación en salud bucal para todas las comunidades
www.careguard-initiative.org • © 2026
Se alienta su uso educativo.