Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Chucherías, zumos y caries

El pediatra y la enfermera insistimos mucho en que no hay que comer chuches, que producen caries. Y que no se les den zumos a los niños entre horas.

Cuando ya tienen 6 años y empiezan a acudir al programa de salud bucodental escolar, el dentista y la higienista dental vuelven a insistir en lo mismo.

¿Qué es lo que tienen de malo las chuches y zumos que tanto gustan a los niños?

Tienen dos cosas malas: producen caries y aportan azúcares en abundancia con sus calorías, una de las causas del aumento de la obesidad infantil.

La caries es una enfermedad infecciosa. Producida sobre todo por un microbio que se llama *Estreptococo Mutans*. Para evitar que esta bacteria se multiplique y ataque los dientes o muelas hay dos frentes: la higiene dental y una serie de normas de alimentación.

Los azúcares de la dieta, sobre todo la sacarosa (que es el azúcar común) hacen que las bacterias produzcan ácidos que decalcifican el diente apareciendo la caries.

Esto ocurre más: si el alimento es pegajoso, como las chucherías y algunos caramelos; en sustancias ácidas como algunos zumos y refrescos y si se toman aparte de las comidas.

Durante las comidas se produce más saliva y el arrastre que supone la comida al ser tragada hace que los azúcares estén menos tiempo en contacto con los dientes. Entre horas los azúcares permanecen más tiempo en la boca y por eso son más dañinos para las piezas dentales. Además, en las comidas suele haber alimentos con grasa y proteínas que hacen subir el pH, es decir, disminuyen la acidez de las comidas dificultando así la agresión al esmalte dental.

Por otra parte, después de las comidas, lo que recomendamos es lavarse los dientes, con lo que definitivamente esos azúcares se eliminan.

Por lo tanto, y en resumen, los niños no deben tomar dulces, chucherías, ni líquidos azucarados entre horas. Pero hay que tener en cuenta que los tentempiés salados, del tipo de patatas fritas, ganchitos, aspitos, etc. también tienen hidratos de carbono complejos, que se degradan al disolverse con la saliva dando lugar a azúcares simples que también perjudican a los dientes.

Entonces ¿están prohibidos todos estos productos?

Las recomendaciones son las expuestas anteriormente, pero ante todo hay que aplicar el sentido común. Y este indica reservar los caprichos para un día concreto, una ocasión especial. Que no se convierta en rutina ya desde muy pequeños que la salida del cole supone ir a por chuches. Que no sea habitual que ir al supermercado con mamá es salir con los zumitos de pajita para ir tomando por la calle. Que no se lleven al colegio alguno de estos zumos para almorzar. Un poco de austeridad en la cesta de la compra es buena para la nutrición y para el bolsillo.

Una mención especial hay que ofrecer sobre los bebés, a los que bajo ningún concepto se les debe endulzar el chupete con azúcar o miel. Y no se les debe dejar dormir con un biberón de leche ni de ninguna otra cosa en la boca. En estos casos aparecerían las llamadas caries del biberón, que son caries que destruyen totalmente los dientes que acaban de salir.

Hay unos chicles que dicen que previenen las caries ¿es eso cierto?

Se trata de chicles que contienen un alcohol de azúcar, que se llama *xilitol*. Se ha comprobado que previene la caries por hacer difícil que sobreviva el *Estreptococo Mutans,* que es el microbio que causa la caries. Pero para que este efecto se pueda notar, se deberían mascar esos chicles mucho tiempo y varias veces al día.

Por lo tanto, la respuesta es sí, previene la caries; pero no, no es práctico como prevención. Ahora bien, si se masca un chicle, mejor que sea con xilitol que con azúcar.

Enlaces útiles

- En *Familia y Salud*: Cómo hacer un buen cepillado dental

- Prevenir la caries. *FAMIPED.* Volumen 5. Nº4. Diciembre 2012.

Fecha de publicación: 18-11-2020

Autor/es:

- Mª Jesús Esparza Olcina. Pediatra. Miembro de Previnfad (AEPap) Madrid
- Grupo PrevInfad. Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

CC BY NC ND