



**Dr. Whitney B. Wright**  
Risas Dental and Braces  
Founding Orthodontist/Principal  
Direct: 602-489-0298

Ya estamos en la temporada navideña y todos sabemos lo que eso significa – ¡Dulces, y más dulces! ¿Cómo se pueden combatir los antojos navideños y mantener dientes saludables? El Dr. Whitney Wright, ortodoncista fundador en Risas Dental & Braces compartió con nosotros recomendaciones para proteger nuestros dientes de los postres navideños:

**Comidas antes del postre:**

Antes de comenzar a disfrutar de un rico postre, debemos comer algo saludable en buenas porciones para que no te encuentres hambriento cuando la charola del postre pase cerca.

**Controlar las porciones:**

Mantén un control de los dulces y postres que consumas. Si sabes que tendrás más de una porción de sobremesa una noche, no comas postres la noche anterior y/o siguiente. Tener dulces en casa puede hacer imposible el resistirse a la tentación; por lo que no mantener dulces o postres cerca puede ayudar a administrar tu consumo.

**Bebidas azucaradas y alcohólicas con moderación:**

Considera ser algo indulgente con las bebidas que consumirás durante esta época; el azúcar es materia prima en muchas de éstas bebidas. Y para los aficionados del vino es preferible seleccionar el vino blanco para prevenir manchas en los dientes.

**La diferencia en el postre:**

No hay postre que sea “bueno” para la salud, solo unos peores que otros. Por ejemplo, tenemos el caso de chocolate y caramelo, es más fácil enjuagar tus dientes después de comer postres con chocolate que aquellos postres con caramelo o mermelada.

**¡Sé un buen ejemplo!**

Los niños aprenden de los hábitos de los padres – Si mamá o papá consumen postre, dulces y helado regularmente los niños pensarán “¿por qué yo no?”



“A TOUCH OF CLASS IN PUBLIC RELATIONS”

STELLA PAOLINI / NURIA CARTE

CORPORATE EVENTS •  
PUBLIC RELATIONS •  
USA •  
EUROPE & MÉXICO •  
480 217 7473