

Pautas alimentarias para encías delicadas



La inflamación gingival que se presenta clínicamente como gingivitis no siempre se debe a la acumulación de placa bacteriana. Si bien la inflamación de los tejidos gingivales puede ser provocada por una gran variedad de factores (por ejemplo: traumatismos, agentes químicos, temperaturas extremas, radiaciones ionizantes, virus, hongos, defectos inmunitarios, etc.), en este momento las enfermedades gingivales se consideran entidades patológicas iniciadas por la placa dental.¹ Una inadecuada higiene oral, con altos niveles de desnutrición, podría producir alteraciones en la mucosa como la aparición de gingivitis, ulceraciones y sangrado.

El estado nutricional y la salud de las encías

La falta de nutrientes como la vitamina C, el ácido fólico o el zinc puede afectar la mucosa, haciéndola más vulnerable a las bacterias. Por el contrario, un buen aporte de proteínas, vitaminas A y E, y betacarotenos mantiene las encías en buen estado.²

Seguir las recomendaciones de consumo de vitamina D y calcio también influye positivamente en la salud de nuestros dientes.

Necesidades y recomendaciones

Ante unas encías delicadas se deben evitar todos aquellos alimentos que puedan ser molestos, como por ejemplo:

- Alimentos de consistencia dura que puedan lastimar las encías débiles: corteza de pan, frutos secos, etc. Sustituir el pan por opciones más blandas como el pan de molde. Triturar los frutos secos antes de añadirlos a los platos.
- Evitar las bebidas y los alimentos ácidos (vinagre, zumo, frutas ácidas), ya que pueden causar dolor si hay zonas ulceradas en las encías.
- Los alimentos muy calientes también pueden perjudicar la mucosa de la boca.
- En situaciones extremas puede llegar a ser necesaria una dieta líquida.

Bibliografía:

1. Lindhe. Periodontología clínica e implantología odontológica. 5ª ed.
2. Mahan, L.D. y Escott-Stump. Krause Dietoterapia. 12 Ed. Barcelona: Elsevier Masson;2009. p. 171-83.