

## Cómo puede afectar la alimentación en la salud oral



La cavidad oral forma parte de nuestro organismo reflejando y determinando el estado de nuestra salud general. En muchas ocasiones no somos conscientes de que es la puerta de entrada de nuestro cuerpo y que, por ende, es muy importante mantener una buena salud oral para que se realice correctamente la función de primera barrera defensiva. Igual que el resto de órganos y partes del cuerpo, el sistema estomatognático (cavidad oral y estructuras adyacentes) precisa de una serie de nutrientes para alcanzar el equilibrio de la salud. Este artículo pretende poner en conocimiento alimentos que la debilitan, y otros que ayudan a fortalecerla.

### ¿Qué alimentos deberían controlarse?

#### Azúcares

En primer lugar, y como mayor causante de la caries (ya se ha tratado en otros artícu-

los) es necesario no consumir alimentos ricos en azúcares refinados (no más de 4g por cada 100gr de producto). Tener especial cuidado con los azúcares ocultos que contienen la mayoría de productos envasados.

#### Café y té

Son bebidas de consumo frecuente que pueden teñir los dientes. Es más recomendable consumir infusiones (sin teína), sobre todo aquellas que tengan propiedades antisépticas como el tomillo o el jengibre.

#### Ácidos

Dentro de este grupo encontramos los cítricos, vinagres y bebidas carbonatadas. Se desaconseja el consumo de éstas últimas, ya que el ácido carbónico de las "burbujas" actúa como agente erosivo del esmalte.

## Cómo puede afectar la alimentación en la salud oral

Por otro lado, los cítricos favorecen el desgaste de la superficie dental, si nada más ingerir ácidos cepillamos la boca, frotamos estos ácidos contra los dientes (efecto lija). Lo recomendable en caso de consumir ácidos, es dejar pasar unos 10 minutos para que la saliva neutralice el pH ácido, y posteriormente realizar el cepillado.

### Alcohol

Esta sustancia no es sólo perjudicial para la salud general, sino que también favorece la disminución del flujo salival (deshidratación) y debilita mucosas, por lo que hace que el medio oral sea más susceptible a enfermedades.

### **¿Qué alimentos benefician la salud bucodental?**

#### Agua

El agua es necesaria para el desarrollo de las funciones del organismo y especialmente en las mucosas. Es por eso que beber como mínimo un litro y medio de agua al día es necesario para una correcta hidratación de la cavidad bucal, mejorar la formación del bolo alimenticio y fomentar la renovación de las células de la mucosa oral.

#### Alimentos ricos en calcio

Los derivados lácteos, las legumbres, las

verduras y los pescados ricos en calcio -como el queso, las lentejas, las espinacas, los garbanzos, los calamares, el brócoli, la col rizada o el tofu.

#### Alimentos ricos en vitamina C

Los alimentos ricos en vitamina C ayudan a reforzar el sistema inmune y, por tanto, a ser menos susceptible a la colonización bacteriana en el medio oral. El higo, la naranja, la mandarina y el pimiento aportan una buena dosis de vitamina C. La vitamina C ayuda también a mantener una buena síntesis de colágeno, importante para mantener en buen estado los tejidos periodontales

#### Alimentos ricos en vitamina D

Esta vitamina favorece la absorción del calcio y el fósforo, contribuyendo a mantener una buena salud bucal. Alimentos como el pescado graso (salmón, caballa, sardinas o atún), el huevo y las setas son fuentes naturales de esta vitamina.

#### Alimentos duros, secos y fibrosos

Ayudan al desarrollo de los huesos y músculos, además de estimular la autolimpieza (autolimpieza) de la cavidad oral, porque los alimentos ricos en fibra obligan a masticar más y por tanto aumentan la salivación. Alimentos como la manzana, la pera, la zanahoria o los frutos secos, sobre todo si se consumen con piel y enteros.