

Pautas alimentarias para una buena salud bucal



Una buena nutrición no es sólo necesaria para tener una buena salud general; también juega un papel importante en el desarrollo y la protección de una buena salud bucodental. De hecho, una buena salud bucal es el reflejo de una buena alimentación y nutrición, y viceversa.

Una buena higiene bucodental, además de una buena nutrición, permite tener dientes sanos y fuertes, resistentes al ataque de bacterias, así como encías y tejidos saludables, sin dolencias y en buen estado de funcionamiento. Además, una dentadura en buen estado permite masticar bien los alimentos, siendo el primer paso en nuestra digestión.

Los alimentos que elegimos y la frecuencia con la que los comemos afectan a nuestro estado general y al de nuestros dientes y encías. Si consumimos demasiados alimentos azucarados y aperitivos poco nutritivos como bollería, podríamos correr el riesgo de sufrir caries dental, esta ocurre cuando las bacterias entran en contacto con el azúcar en la boca y causan los ácidos que atacan los dientes.

Si nuestra dieta carece de ciertos nutrientes, puede ser más difícil que los tejidos de la boca resistan una infección. Esto puede favorecer la progresión de la enfermedad periodontal causada por el acúmulo de placa bacteriana. En diversas investigaciones se ha observado que esta enfermedad avanza de forma más rápida y es potencialmente más grave en personas con una mala alimentación.

Consejos para una buena salud bucal:

-Consumir agua frecuentemente: el agua es la mejor bebida para mantener una adecuada hidratación.
Alimentos con fibra: los cereales integrales o las legumbres promueven la producción de saliva. La saliva es

protectora frente a la caries, la erosión y ayuda a regular bacterias.

-Elegir frutas y verduras para picar: las frutas y las verduras son una parte importante de cualquier dieta equilibrada, y también son buenas para los dientes. Al ser ricas en agua y fibra, ayudan a limpiar los dientes. Masticar también ayuda a estimular la producción de saliva, lo que ayuda a eliminar de los dientes los perjudiciales ácidos y las partículas de comida.

-Alimentos ricos en proteínas: alimentos ricos en fósforo como la carne, el pollo, el pescado, la leche y los huevos ayudan a fortalecer los dientes.

-Frutos secos y semillas: son alimentos ricos en vitaminas y minerales, entre los que destacan el calcio (almendras, avellanas, pistachos). Se recomienda tomarlos naturales y sin azúcar o miel.

-Evitar alimentos y bebidas ácidos, ya que erosionan el esmalte.

-Evitar alimentos salados o muy picantes, pues pueden favorecer la sequedad bucal.

Si se come entre horas, es ideal seleccionar una merienda sana como queso, hortalizas crudas, frutas y yogur. Los alimentos que se consumen como parte de una comida causan menos daño a los dientes que picotear durante todo el día, porque se libera más saliva durante una comida. La saliva ayuda a lavar los alimentos de la boca y reduce los efectos de los ácidos, que pueden dañar los dientes y causar caries.

Recuerda siempre cepillarte dos veces al día con pasta dental fluorada durante al menos 2 minutos, utilizar la seda dental a diario y visitar al dentista con regularidad.

Bibliografía

American Dental Association. Public programs: MouthHealthy. Dieta y la salud bucodental

López Díaz-Ufano M. Papel de la nutrición en la salud bucodental. Curso: Salud bucal y alimentación. 2012. Archivo pdf consulta en Portalfarma.com