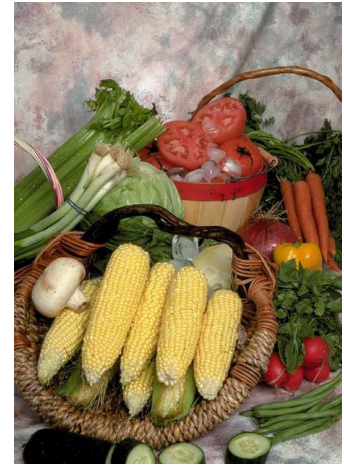


## Qué comer para cuidar sus dientes

Los enfoques nutricionales actuales respecto a la salud bucal van más allá de "no consuma azúcar".

"Una nutrición adecuada es importante para prevenir enfermedades y el asesoramiento nutricional se está convirtiendo en una táctica cada vez más importante en la odontología preventiva", manifestó Kevin Sheu, cirujano dental, especialista dental senior en Delta Dental. "La calidad y la consistencia de los alimentos, su composición nutricional y las combinaciones en las que se comen pueden afectar la salud bucal, incluidas las probabilidades de caries".



Las investigaciones en curso indican que los antioxidantes y otros nutrientes que se encuentran en frutas, vegetales, legumbres y frutos secos pueden fortalecer la inmunidad y mejorar la capacidad del organismo para combatir las bacterias y la inflamación, lo cual puede proteger los dientes y las encías. Además, algunos alimentos y hábitos alimenticios incluso tienen efectos diferentes en la capacidad de la boca para controlar los ataques de bacterias que generan las caries.

Por ejemplo:

- **Los jugos enriquecidos con calcio, la leche** y otros **productos lácteos** son ricos en **calcio** y **vitamina D** y ayudan a promover dientes y huesos sanos, lo que reduce el riesgo de pérdida de los dientes. Agregar leche en polvo a los platos cocidos ayuda a aquellos que no les gusta la leche ni los quesos a adquirir parte del calcio necesario para proteger los dientes y la mandíbula.
- El **queso** libera una gran cantidad de calcio que se mezcla con la placa y se adhiere a los dientes, lo que los protege contra el ácido que causan las caries y ayuda a reconstruir el esmalte de los dientes al instante.
- Las frutas y verduras frescas, como las **manzanas, zanahorias** y el **apio**, ayudan a eliminar la placa de los dientes y a refrescar el aliento.
- Las vitaminas antioxidantes como la **vitamina C** y otros nutrientes que provienen de **frutas y vegetales** ayudan a proteger las encías y otros tejidos contra el daño en las células y las infecciones bacterianas.
- Estudios recientes indican que los **arándanos frescos** interrumpen la unión de las bacterias orales antes de que puedan formar la placa.
- El **ácido fólico** promueve una boca saludable y contribuye al crecimiento de las células en todo el organismo. Este miembro de la familia de las vitaminas B está presente en los **vegetales de hoja verde** y en la **levadura de cerveza**.

Es posible que ya sepa que los organismos que producen caries se alimentan de azúcar en alimentos como la leche con chocolate, los refrescos y dulces y la convierten en ácido, que ataca el esmalte de los dientes y causa las caries.

- ¿Sabía que los alimentos y bebidas ácidos pueden desgastar el esmalte, dejando los dientes sensibles, partidos y decolorados?

### El tiempo lo es todo

Una dieta que promueve la buena salud bucal no solo está asociada a los alimentos que usted come o evita comer; cuándo y cómo los ingiere es igualmente importante.

- Los alimentos que deben ser masticados durante un tiempo prolongado o que permanecen en la boca (como los caramelos) pueden dañar los dientes ya que mantienen el azúcar en la boca por más tiempo que otros alimentos.
- En lugar de comer alimentos azucarados, ricos en carbohidratos o ácidos durante todo el día, cómalos solo durante los horarios habituales de las comidas a fin de disminuir la cantidad de tiempo en que el ácido está en contacto con los dientes. Además, el cuerpo produce más saliva para ayudar a digerir comidas más grandes, la cual elimina más alimentos y ayuda a neutralizar los ácidos dañinos antes de que ataquen los dientes.

*Información por cortesía de la [Academia de Odontología General](#).*

Última actualización: febrero de 2016

La información de salud bucal de este sitio web se proporciona solo con fines educativos. Siempre debe consultar a un dentista con la licencia correspondiente o con otro profesional de la salud calificado por cualquier duda acerca de la salud de su boca.