

# La caries dental se puede curar de manera natural

La caries puede prevenirse y revertirse en cierto grado y de forma natural, sin la intervención del dentista. Repasamos las causas que producen la caries y os damos algunos consejos para prevenirla y detener su progresión.

La lesión que conocemos como caries es un proceso reversible en un cierto grado. El cuerpo es capaz de regenerarse siempre que no se vea obstaculizado por una dieta y un estilo de vida inadecuados. Un hueso se repara después de una fractura, un diente aunque es la estructura más rígida del cuerpo humano puede repararse y detener la lesión de caries. Esta llamada «caries detenida» son zonas que han dejado de progresar y están inactivas, es como una cicatriz dental.

La caries se origina en la boca, con la ingesta de los alimentos; específicamente los carbohidratos, que al metabolizarse en la placa dental (comunidad de bacterias) forman ácidos que reaccionan en la superficie del diente, donde se produce un ciclo dinámico, continuo pero variable de desmineralización y remineralización.

El diente está formado por una estructura cristalina de hidroxiapatita, y está constituido principalmente de iones de calcio ( $\text{Ca}^{++}$ ) y fosfato ( $\text{PO}_4^-$ ). La desmineralización es el proceso de pérdida de estos iones que afectan a la estructura del diente, debilitándola. La restitución de estos iones minerales al diente se denomina remineralización.

El pH normal o neutro de una boca sana suele oscilar entre 6,7 y 7,4. Si predominan valores por debajo de pH 7 durante largos periodos de tiempo, se crea un ambiente ácido (ejemplo: dieta azucarada) propicio para que se desarrollen las bacterias (disbiosis) que su metabolismo produce fundamentalmente ácidos. Esto rompe el equilibrio de desmineralización y remineralización creando el ambiente con un pH ácido favorable para la desmineralización.

Como consecuencia, se produce la liberación de mucho componente mineral de la superficie del diente, con la pérdida de los cristales de calcio y fosfato que llegan hasta el colapso de la matriz de proteína estructural en el diente y llega a crear una cavidad (agujero, roto) que es lo que conocemos como lesión de caries.

Podemos considerar a la caries como un proceso bacteriano de desequilibrio general de la persona que favorece la desmineralización. Por contra si no continúa la producción de ácidos después de 30 a 45 minutos después de comer, el pH se recu-

pera, sube y los minerales en forma iónica a través de la permeabilidad de la saliva en el diente tienden a incorporarse de nuevo a la estructura dentaria (remineralización) para detener o reparar la lesión de caries.

La saliva juega un papel clave en la protección frente a la caries. Su capacidad tampón hace que no se desarrollen caries, ya que es una solución saturada de los iones que favorecen la vuelta del calcio ( $\text{Ca}^{++}$ ) y fosfato ( $\text{PO}_4^-$ ) perdidos a la superficie del diente y toda lesión puede remineralizarse, para formar un tejido esclerótico, duro como una cicatriz dental que detiene el proceso de caries.

Cualquier alteración en la producción de la saliva, ya sea por respiración por la boca, estrés prolongado, una enfermedad crónica, medicaciones, deshidratación que son algunas de las causas frecuentes, va a disminuir el principal mecanismo de protección del diente.

La caries dental es por tanto una patología multi-factorial que como tal cuenta con unos factores causales y otros protectores. Por ello, deberemos centrarnos en favorecer el equilibrio general, eliminando los factores que colocan al individuo en situación de riesgo de desarrollar lesiones de caries, y potenciando aquellos factores que mantienen un pH óptimo. Así, podremos prevenir e incluso remineralizar y detener lesiones de caries.

En la fase más inicial de pérdida de mineral, detección precoz de la caries no cavitada, este objetivo es más sencillo de alcanzar.

La caries no es inevitable pero depende de nuestro estilo de vida. Para prevenirla es importante seguir estas recomendaciones:

- La dieta alta en azúcar es la principal variable en la aparición de caries dental. Se aconseja eliminar los azúcares refinados y los alimentos procesados (embolsado, empaquetado, embotado,...)
- No picar entre horas, sobre todo alimentos y bebidas azucaradas: reduce el tiempo de exposición de los dientes a los impactos de pH ácido.

- Respirar por la nariz: la respiración bucal disminuye el flujo salival y acidifica.
- Beber agua a diario (nuestro peso dividido entre 7 es el número de vasos de 250 cc). Evitar bebidas carbonatadas, alcohol y controlar el consumo de café diario.
- Comer alimentos ricos en minerales: frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales integrales
- Consumir la mayor cantidad posible de alimentos crudos: verdes, ensaladas, etc. y/o zumos que contengan clorofila.
- Ingesta diaria de alimentos grasos Omega 3: aguacates, aceitunas o frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.) Las grasas cubren el diente, reduciendo la retención de los azúcares y la placa, además pueden tener efectos tóxicos sobre las bacterias.
- Proteína animal y queso en pequeñas cantidades pero en ingesta diaria combinados con muchas verduras y frutas. Las proteínas incrementan la capacidad tampón de la saliva y tienen efecto protector sobre el esmalte. Conjuntamente las grasas y proteínas elevan el pH tras la ingesta de carbohidratos.
- Vitamina D3, conocida como la vitamina del sol, facilita la absorción del fósforo y el calcio, que son fundamentales para la mineralización de los huesos y los dientes: tomar el sol (10 -15 minutos diarios), y en la dieta, a través de lácteos enteros, pescado azul y las yemas de huevo.
- Regulación emocional y del estrés: resolver conflictos de impotencia, sentirnos respetados y poder expresar las emociones. El estrés disminuye la producción de saliva.
- Higiene bucal diaria.

ADVERTENCIA estos consejos no sustituyen un diagnóstico profesional, realizar la visita regular al dentista.



*imprescindibles*

Siente  
el *cuidado*  
*completo*  
de tu boca  
con los  
3 pasos de  
PHB

1 CEPILLA 2 PERFECCIONA 3 COMPLETA



JOSE IGNACIO ZALBA

Especialista en Neurobiología Funcional en Odontología”

Centro Avanzado en Prevención

[www.capedental.net](http://www.capedental.net)

