



## Dieta y salud dental

*Dr. José Ignacio Zalba*

*Especialista en programas preventivos para la salud-bucodental (UCM)*

**La dieta no sólo es importante para la salud general y evitar el sobrepeso sino también para la salud de los dientes, se dice que “uno es lo que come”. Una dieta adecuada reduce el riesgo de problemas para la boca. Los niños que tienen una dieta inadecuada son más propensos a tener problemas dentales. Durante el embarazo las mujeres necesitan una dieta adecuada para el correcto desarrollo de los dientes de sus hijos y su propia salud, mientras que al hacernos mayores si perdemos dientes tendemos a dietas más blandas generalmente menos equilibradas que afectan a nuestra salud general y bucal.**

### ¿Puede la comida causar caries dental?

Sí, una dieta desequilibrada y rica en azúcar dispara el riesgo de producir lesiones de caries sobre todo en pacientes susceptibles de desarrollar la enfermedad. Los alimentos por sí solos no producen caries sino que lo hacen a través de las bacterias que se encuentran en la boca, que provocan bajadas de pH.

### ¿Cómo causan las caries los alimentos que come?

Cuando comemos, los alimentos pasan por la boca, en la que se hallan un gran número de bacterias, donde encuentran las condiciones ideales de temperatura, humedad y nutrientes (carbohidratos) que aportamos en nues-

tras comidas para su crecimiento y proliferación. Cuando no nos limpiamos los dientes después de comer, estas bacterias que están en nuestra boca usan el azúcar para producir ácidos que desmineralizan (desestructuran y reblandecen) la superficie externa de los dientes, el esmalte. Cada ataque ácido dura alrededor de 20 minutos comenzando a producir lesiones en fases microscópicas para evolucionar a la lesión que conocemos como caries.

Cuanto mayor es el número de veces que se come y el tiempo de permanencia de la comida en la boca, mayor será el daño producido y el número de ataques ácidos del que nuestro diente no podrá recuperarse y acabará produciéndose la caries dental. Los alimentos pegajosos como chocolates, mermeladas, etc. son

los más perjudiciales porque contienen altos niveles de azúcar y se quedan retenidos en la superficie de los dientes, permaneciendo mayor tiempo en contacto con el esmalte.

### ¿Tengo que evitar el azúcar?

El azúcar y el almidón se encuentran en muchos alimentos que no pensamos, como la fruta, la leche, el pan, los cereales o, incluso, las verduras, y no se debe prescindir de ninguno de ellos. Es, fundamentalmente, llevar una dieta equilibrada y variada, para ello hay que comer de todo, la cuestión no es sólo lo que uno come sino cuándo lo come. Lo adecuado es “no picar entre horas”, pero si se hace, procure que sean alimentos con ciertas propiedades protectoras, como el queso que contiene calcio, fosfato y caseína que ayudan a neutralizar los ácidos producidos por las bacterias.

Los alimentos que son ingeridos a las horas de las comidas causan menos daño, ya que se segrega más saliva, lo que proporciona un mejor lavado de la boca. Esto ayuda a disminuir el efecto de los ácidos, de forma que si se va a comer un alimento cariogénico (producen caries) es preferible que sea en las horas de las comidas, como el tradicional dulce para postre. Las bebidas cariogénicas están en aumento como café, bebidas gaseosas y deportivas,



zumos... especialmente entre la juventud mientras que bebidas como agua y leche disminuyen.

### Empezar a hacer las cosas bien desde pequeños

Hay que prestar mucha atención a la salud bucal de los lactantes. Si bien los bebés no pueden prescindir de la leche, es necesario tomar ciertas precauciones: como no añadir azúcar a la leche o al chupete, no darles ningún tipo de líquidos con azúcar añadida y, sobre todo, no dejar que se duerman con el biberón en la boca cuando este contiene leche.

El flujo de saliva se reduce notablemente durante el sueño y la leche permanece durante mucho tiempo en contacto con los dientes creando un entorno ideal para la formación de caries. Se recomienda dormir al niño con un biberón que contenga agua.

Los niños son, en general, un grupo de edad de alto riesgo. Para aquellos que presentan caries se recomienda limitar el consumo de dulces a después de las comidas o a un día a la semana donde se les deja libertad pero, por supuesto, evitando los alimentos pegajosos.

### ¿La dieta puede desgastar mis dientes?

Los alimentos muy ácidos como el limón, vinagre... o bebidas ácidas como los zumos, las bebidas carbonatadas... cuando son consumidos en exceso provocan una destrucción de la estructura dental denominada erosión (desgaste dental) por la exposición del esmalte a un pH menor 5.5.

### Consejos dietéticos prácticos para la prevención de caries dental

Si se disminuye la frecuencia de ingesta de los alimentos cariogénicos a menos de cuatro veces al día también se reducirá el riesgo de

hacer nuevas caries. Para evitar picar entre horas, puede ser necesario mejorar las comidas principales haciéndolas más abundantes para que satisfagan el apetito. La meta es no eliminar el azúcar de la dieta sino reducir su frecuencia.

En pacientes susceptibles se debe limitar la frecuencia de ingesta al día de alimentos que producen caries, tales como: chocolates, dulces, mermeladas, miel, refrescos, galletas, pan, cereales, azúcar, patatas fritas, pasteles, plátano, naranjas, arroz, tomate, batidos... Y sustituirlos por los que no la producen como queso y derivados lácteos, carne, pescado, frutos secos, verduras...

También es bueno sustituir el azúcar por otros productos edulcorantes que no pueden ser fermentados por las bacterias de la boca. Por ejemplo, los chicles sin azúcar (xylitol: edulcorante) estimulan el flujo de saliva y contribuyen a prevenir las caries. La recomendación en pacientes con alto riesgo de caries es de dos piezas, cuatro veces al día. Y es fundamental cepillarse los dientes con pasta que contenga flúor después de las comidas, utilizar hilo dental o cepillos interdentes, y visitar al dentista regularmente para prevenir y cuidar sus dientes.