

# Consigue una boca sana y reluciente

## LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TUS DIENTES

¿Sabías que los ácidos favorecen el crecimiento de bacterias que causan las caries? ¿Y que los pegajosos son los que más tiempo permanecen en la superficie del diente? Descubre qué hábitos son los más beneficiosos para lucir la mejor de las sonrisas.

**C**uando se trata de tener una buena salud bucodental, incluir en nuestra dieta cotidiana los alimentos acertados es tan importante como cepillarse los dientes, pasarse el hilo dental e ir a la consulta del dentista periódicamente.

Cada bocado que ingieres desencadena una reacción química en tu boca que, en función de la calidad de tu dieta, tiene una repercusión en la salud, en la fortaleza y en el aspecto de tus dientes. ¿Qué alimentos son fundamentales para tener unos dientes y encías sanas? Según el Dr. José Ignacio Zalba, especialista en programas preventivos de la salud bucodental ([www.capdental.net](http://www.capdental.net)) “los alimentos que contienen flúor, fósforo, calcio y vitamina C, D, A y las del grupo B

son nutrientes esenciales para la formación y mantenimiento de las estructuras de los dientes y las encías. Son nutrientes indispensables en la dieta si queremos conseguir y mantener una boca sana y una sonrisa bonita”.

### FLÚOR

Es un mineral esencial para la salud dental y ósea. Dos de sus funciones más reseñables son que aumenta la densidad de los huesos y que endurece el esmalte dental, haciéndolo más resistente a las caries. “A mayor concentración de flúor en los dientes, menos riesgo de disolución del esmalte por los ácidos producidos por las bacterias y, por tanto, menos posibilidad de caries u otras lesiones en dientes y encías” cuenta

Mercedes Martín, responsable del Servicio de Cirugía Maxilofacial Infantil del Hospital La Paz.

● **Alimentos más ricos en flúor:** el agua es la principal fuente de flúor. Pero también son ricos en este mineral, el té negro, el pescado azul (las sardinas y la caballa), el marisco, el plátano, la zanahoria, la cebolla, la espinaca, la manzana, los cereales integrales y las legumbres.

### FÓSFORO

Está presente, junto con el calcio y el magnesio, en todos los tejidos del cuerpo. Es esencial para la formación, el desarrollo y el mantenimiento de huesos y dientes, así como para el funcionamiento correcto de los músculos y la conexión de los nervios.

● **Alimentos más ricos en fósforo:** carnes, pescados, leche y sus derivados (especialmente el queso), huevos, frutos secos (nueces y almendras), legumbres y los cereales integrales.

### CALCIO

Ayuda en la formación y en la protección de los huesos y de los dientes.

● **Alimentos más ricos en calcio:** además de la leche y sus derivados (yogur, cuajada, quesos) que constituyen las mejores fuentes de calcio, ➔

### EL AGUA PROTECTORA DE NUESTRA BOCA

El 70 por ciento de la población no está bien hidratada. Esta falta produce que nuestro flujo salival se reduzca al tener poca saliva en nuestros mecanismos de protección. Además,

cuanto más seca está la boca, más probabilidades existen de tener mal aliento debido a la acumulación de placa. Y es que una boca deshidratada es más propensa a las infecciones. Por el

buen estado de salud de nuestros dientes es fundamental beber agua cada poco tiempo. Los expertos nos recuerdan que hay que beber entre seis y ocho vasos de agua al día.

## CLAVES DE LA HIGIENE BUCODENTAL

- **Cepillarse los dientes al menos tres veces al día durante dos o tres minutos.** Mueve el cepillo desde la encía hacia el borde libre del diente y no al contrario. Limpia las superficies externas e internas de los dientes. Las superficies de masticación de las muelas se cepillan con movimientos cortos y circulares.
- **Utilizar pasta con flúor.** No uses mucha pasta de dientes (el tamaño de un guisante) y siempre con flúor, porque previene la caries y remineraliza el esmalte.
- **Escoge un cepillo medio.** Con el cepillo suave, las cerdas se doblan al cepillarse y el efecto es más abrasivo. Y el duro, desgasta los dientes y daña las encías.
- **Utiliza hilo dental.** La seda retira la placa bacteriana que se acumula entre los dientes. Úsala antes de irte a dormir.
- **Haz uso del colutorio.** Evita el mal aliento y ayuda a eliminar restos de comida. Es aconsejable usarlo una vez al día, mejor antes de ir a dormir.
- **Cuidado con los blanqueadores.** Aunque dan luminosidad, su uso continuado puede dañar el esmalte.
- **Visita al dentista.** Al menos una vez al año y sigue sus recomendaciones de higiene y alimentación.

➔ también lo presentan el sésamo, los frutos secos, las legumbres, la col, el brécol, la lechuga, las espinacas y los pescados de los que se come la espina (sardinas, boquerones).

### VITAMINA C

Es antioxidante, esto quiere decir que elimina los radicales libres y, en cierto modo, actúa como un "antibacteriano". Interviene en la síntesis de colágeno de las encías y del resto del organismo. Por todo ello, el déficit de vitamina C produce una menor resistencia a las infecciones y una alteración en la cicatrización de las encías haciendo que tarden más en recuperar su estado normal.

● **Alimentos más ricos en vitamina C:** naranja, limón, mandarina, pomelo, kiwi, tomate, pimiento verde, lechuga, patata, coliflor, repollo, acelga y calabacín.

Un consejo, tras comer alimentos ricos en vitamina C es aconsejable esperar un poco antes de usar el cepillo de dientes: "cuando comemos se produce una subida de la acidez de la boca y si además tomamos alimentos con vitamina C, se incrementará aun más. Lo más aconsejable es esperar al menos media hora, ya que si lo cepillamos inmediatamente sólo lograremos desmineralizar las piezas dentales" afirma el Dr. Zalba.

### VITAMINA B

Entre las funciones de la vitamina B2 destaca su participación en la formación de anticuerpos y glóbulos rojos. Además, ayuda a fortalecer nuestros dientes y encías. La

falta de vitamina B2 puede producir glositis (inflamaciones de la lengua), grietas en la zona bucal y fisuras en los labios.

● **Alimentos más ricos en vitamina B:** leche, queso, huevos, hígado, legumbres y en algunos vegetales verdes.

### VITAMINA D

Tiene una importante función en el mantenimiento de la salud ósea y dental, ya que facilita la absorción del calcio y del fósforo, los cuales son necesarios para tener huesos y dientes sanos y para mantener en buen estado nuestro sistema nervioso. También se la denomina "la vitamina del sol", porque nuestro cuerpo sintetiza esta vitamina a través de una moderada exposición solar. Es aconsejable que sobre todo los niños (en época de formación dental y ósea) y los ancianos (disminuye la capacidad de absorción digestiva de la vitamina D aportada por los alimentos) se expongan unos minutos al sol a diario.

● **Alimentos más ricos en vitamina D:** pescado azul, aceite de hígado de pescado, huevos, leche y queso.

### VITAMINA A

Pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles (soluble en grasa) siendo esencial para el organismo. Contribuye al buen estado de la piel y las mucosas e interviene en la función de la visión. Protege los huesos y los dientes, previene las infecciones y tiene función antioxidante y anticancerígena. Su déficit produce una alteración de ➔



## LA OPINIÓN DEL EXPERTO



### DR. JUAN CARLOS LLODRA

Vicesecretario del Consejo General de Colegios de Dentistas de España.

**“Una dieta rica en frutas y verduras ayudaría a prevenir entre el 30 y el 70 por ciento de los cánceres orales”**

#### ¿Afecta el estrés a los dientes?

Sí. Puede perjudicar la salud bucodental llegando incluso a provocar la caída o ruptura de los dientes, por ejemplo durante el bruxismo. Además, según un reciente estudio norteamericano, realizado en casi mil quinientos voluntarios, el estrés a largo plazo puede alterar la composición de la saliva, que desempeña un papel protagonista en la aparición de caries y otras patologías de la boca.

#### A los bebés, ¿se les debe también lavar la boca por dentro?

Por supuesto. La higiene oral debe hacerse desde el nacimiento, aunque no se tengan dientes, ya se alimenten con la leche de la madre o con el biberón. Para ello, se toma una gasa suave pasándola por las encías y los dientes con mucho cuidado. De esta forma, se dificultará que los microbios broten en su boca. A medida que el bebé crece y hasta los cinco o seis años de edad, los padres deben situarlo frente al espejo y enseñarle a lavarse los dientes, sujetándole el cepillo y mostrándole los movimientos adecuados. Siempre utilizando una mínima cantidad de pasta dental (ya que tienden a tragársela) y un dentífrico adecuado a su edad. A partir de los siete años, ya están preparados para lavarse los dientes solos.

#### ¿Se puede prevenir el cáncer oral?

El Consejo General de Dentistas insiste en que una alimentación con alto contenido en frutas y verduras podría ayudar a prevenir entre el 30

y el 70 por ciento de los cánceres orales y las lesiones precancerosas. Además, se estima que entre el 30 y el 40 por ciento de todos los tipos de cáncer podrían ser evitados con estilos de vida saludables. La dieta mediterránea tradicional rica en frutas y verduras, y en especial, el tomate, el pescado graso (rico en ácidos grasos poliinsaturados omega 3), el aceite de oliva o de linaza, los cereales o el té verde, incorporan en el organismo antioxidantes exógenos que ayudan a prevenir el cáncer oral.

#### ¿Cuál es el mejor alimento para los dientes?

La manzana es la estrella de los alimentos saludables, su textura fuerte y fibrosa fomenta la limpieza de la dentadura durante la masticación al tiempo que favorece la segregación de saliva, un elemento básico para neutralizar los ácidos de la boca.

#### ¿Qué hábitos cotidianos pueden dañar los dientes?

La utilización de palillos para retirar restos alimentarios está totalmente contraindicado, puede llegar a dañar seriamente el diente o la encía. Hay que utilizar el hilo de seda o los cepillos interproximales. La utilización de remedios caseros para blanquear los dientes como el uso de bicarbonato, además de dañar los dientes, tienen una nula efectividad. O la utilización de coñac para paliar el dolor de muelas, esto no alivia el dolor y puede producir una grave lesión en la mucosa.



→ la estructura de huesos y dientes y resecamiento de las mucosas con lo que aumenta la predisposición a padecer caries e infecciones.

● **Alimentos más ricos en vitamina A:** pescado azul, pollo, leche, yema del huevo, frutas y hortalizas de color rojo, naranja y amarillo o en vegetales verdes oscuros (albaricoque, melón, zanahoria, mango, melocotón, espinaca, lechuga, coles de Bruselas, tomate o los nísperos).

#### SALIVA PROTECTORA

Debería conocerse como la “protectora de los dientes”. La producen las glándulas salivales y contiene compuestos antibacterianos

y enzimas que son las encargadas de iniciar el proceso digestivo. Estas enzimas descomponen la comida que se queda en los dientes y los protegen contra la caries. Por tanto, cuanto más saliva produzcamos, mejor.

Una de las maneras de producir saliva es comer, pero sin pasarse. “Cada vez que ingerimos algún alimento sube el nivel de acidez de la boca. Esto no es problemático, ya que nuestra boca está preparada para compensar esa acidez durante las cinco comidas del día. Sin embargo, si nos pasamos todo el día picando entre horas, la acidez de los dientes aumentará y esto les puede perjudicar haciéndoles más vulnerables a las caries” explica el Dr Zalba.

Otra forma de estimular la producción de saliva es masticar chicle, pero, ¿es bueno? Según Aitana Loughney, coordinadora del Máster de Implantología la Universidad CEU San Pablo: “desde el punto de vista de la prevención de la caries, es positivo, porque se incrementa la producción de saliva y aumenta el pH lo que protege al esmalte ante la desmineralización. En cambio, desde el punto de vista articular, potencia la musculatura masticatoria y en pacientes bruxistas, los llamados apretadores, empeora el cuadro. Eso sí, siempre se deberán elegir chicles sin azúcar y con xilitol”. El xilitol es el único edulcorante que además de no perjudicar los dientes, protege contra las caries. El problema es que es muy caro y no todos los chicles lo incluyen. Fíjate en el etiquetado.

#### INGREDIENTES ENEMIGOS DE LOS DIENTES

Entre los alimentos considerados como perjudiciales para tener una buena salud bucodental destaca sobre todo el azúcar, utilizado de forma habitual en algunos productos de bollería y pastelería. Estos alimentos, sin minerales ni vitaminas, influyen en la reducción del pH de la saliva espesando la placa bacteriana y haciendo más vulnerables nuestros dientes a las caries. Mercedes Martín, responsable del Servicio de Cirugía Maxilofacial Infantil del Hospital La Paz aconseja “debe evitarse un consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares y especialmente de aquellos que sean más pegajosos porque su azúcar se adhiere a la dentadura y su efecto nocivo se prolonga durante más tiempo”, concluye esta especialista.

Un consejo positivo. Si te apetece tomar un dulce, hazlo después de comer, ya que tras la comida habrás segregado mucha saliva y compensarás mejor el efecto del azúcar que si te lo tomas en cualquier otro momento de manera aislada.

Otro gran enemigo de nuestra dentadura es el almidón presente en el pan, en el arroz, la pasta y los cereales, que “dañarían los dientes del mismo modo que el azúcar, al generar acidez en la boca”, explica Martín.

Los alimentos ácidos tampoco son buenos aliados de nuestra salud dental. “Nuestra boca tiene un pH de 7, que se considera neutro. Y cuando comemos algo



ácido, el pH desciende y entonces nuestros dientes se quedan más desprotegidos y vulnerables a la erosión de los ácidos. Además, los ácidos provocan en la boca un ambiente que favorece el crecimiento de las bacterias que causan las caries” explica la profesora Aitana Loughney. Por eso, se debe controlar el consumo de alimentos ácidos como la naranja, el limón, el kiwi, la manzana ácida y el vinagre entre otros y no tomar más de tres o cuatro de estos alimentos al día, especialmente aquellas personas que sean más sensibles al desgaste dental.

#### MALOS HÁBITOS

Cada año mueren en España cerca de 1.200 personas por cáncer oral, y lo que es peor, alrededor de la mitad se debe a un diagnóstico tardío. Según datos del Consejo General de Dentistas de España entre el 75 y el 80 por ciento de los cánceres orales están relacionados con el consumo de tabaco y alcohol. Su combinación multiplica por veinte la probabilidad de desarrollar la enfermedad.

Y aunque sufrir un cáncer oral es la consecuencia más grave que provoca el tabaco en los fumadores, el hábito de fumar ocasiona otros serios problemas bucodentales.

Encender un cigarrillo también influye en la aparición de las caries, se ha observado que entre los fumadores existe una mayor cantidad de caries en las raíces de los dientes, ya que el hábito tabáquico provoca la pérdida de su soporte y expone la raíz, área del diente con un riesgo de caries elevado. A su vez, los fumadores habituales presentan una disminución de la secreción salivar, lo que conlleva una menor capacidad neutralizadora de la placa. No hay que olvidar que el tabaco es también el principal causante de las manchas y el oscurecimiento en el esmalte de los dientes por la acción del alquitrán.

**T**ras tomar alimentos ricos en vitamina C es aconsejable esperar, al menos, media hora antes de lavarnos los dientes.

Otro problema habitual relacionado con la salud bucodental es la halitosis. La mitad de la población española la ha sufrido alguna vez y un 30 por ciento la tiene de forma crónica. “En el 80 por ciento de los casos el mal aliento se origina en la boca, donde la descomposición de restos de comida, células

descamadas, saliva y bacterias da lugar a la producción de unos compuestos volátiles, generalmente sulfurados, que son la causa de la halitosis” explica el doctor Miguel Carasol, médico estomatólogo y miembro de la Sociedad Española Periodoncia (SEPA).

Pero hay otras causas como el ayuno prolongado, el consumo de tabaco y alcohol, padecer infecciones respiratorias de nariz, senos o bronquios o el consumo de determinados medicamentos. Para combatirla, desde la Sociedad Española de Periodoncia recomiendan evitar los alimentos ricos en grasa, el ajo, la cebolla, algunas especias y el tabaco y el alcohol ya que contribuyen al mal aliento y mantener una buena higiene oral. En este sentido, los expertos nos recuerdan la importancia de la limpieza diaria de los dientes, las zonas interdentes y sobre todo el dorso de la lengua.

Ya hemos comprobado que los enemigos de los dientes son innumerables, siendo sin duda, nuestro mejor aliado la prevención, basada en tres medidas claves: la higiene dental con el cepillado diario, llevar una dieta equilibrada y en la que no falten los alimentos ricos en calcio, flúor, fósforo y vitamina C y una visita anual a nuestro dentista. ♦

Texto: Virginia Madrid

## EL 90% DE LOS ESPAÑOLES TIENE CARIES

Las caries son el problema de salud bucal más común en las consultas de los dentistas españoles. Esta es la principal conclusión que se desprende de la última Encuesta de Salud Oral que anualmente realiza el Consejo General de Dentistas. Otro dato que ha revela este estudio es que el 30 por ciento de los españoles sólo se lava los dientes una vez al

día. Además, los españoles sólo compramos 0,9 cepillos de dientes al año, lo que nos convierte en uno de los países con las ventas de cepillos y pastas dentífricas más bajas del mapa europeo. Con estos datos no es de extrañar que las caries sean un problema que afecta al 90 por ciento de la población (92 por ciento en concreto en el caso de los jóvenes y adultos

y del 94 por ciento en el caso de los mayores de 65 años). Además, entre el 85 por ciento y el 94 por ciento de la población mayor de 30 años padece algún trastorno en las encías, un problema de salud que puede causar la pérdida de dientes, aumentar el riesgo cardiovascular o provocar parto prematuro, en el caso de las mujeres embarazadas.