



La buena nutrición es una razón para sonreír

¿Sabía que con sólo examinar sus dientes su dentista probablemente pueda saber bastante acerca de su salud general y hábitos de alimentación? Es verdad. Una nutrición deficiente puede afectar todo el sistema inmunitario, y las personas que tienen las defensas bajas pueden tener un riesgo mayor de sufrir enfermedades periodontales y caries. Paula Jones, Cirujana Dental (D.D.S., por sus siglas en inglés), Presidenta Electa de la Academy of General Dentistry (Academia de Odontología General, AGD, por sus siglas en inglés) enfatiza: “Las carencias de vitaminas pueden causar una deficiente conectividad de los tejidos, lo que a su vez puede contribuir a la degradación de los tejidos y la subsiguiente invasión de bacterias.”

Una dieta balanceada y saludable aporta de forma natural todos los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarse. Una dieta balanceada debe incluir los principales grupos alimenticios todos los días: frutas y verduras; panes y cereales; leche y productos lácteos; y carne, pescado y huevos. Gran parte de los alimentos que consumimos, como sodas con azúcar y bocadillos pegajosos, tienen poco valor nutritivo y, con el tiempo, pueden afectar a sus dientes. Cuando el azúcar y las bacterias presentes en la boca (placa) se combinan, se produce ácido. Este ácido puede atacar a los dientes durante más de 20 minutos después del consumo. Durante este tiempo, la delgada capa externa de los dientes (esmalte) se ablanda, dando lugar a la erosión de la estructura dental.

Según la AGD, los siguientes alimentos se deben consumir con moderación:

Carbohidratos: Los alimentos como pan, papas fritas, galletitas y pastas dejan partículas de restos de comida en la boca. Estas partículas sirven de alimento para las bacterias que producen ácido y pueden provocar caries.

Alimentos pegajosos: Dado que los alimentos como caramelos de goma, pasas de uva, jarabes y miel recubren los dientes, la saliva no puede arrastrar con facilidad el azúcar de los dientes.

Alimentos azucarados: Los alimentos como galletitas dulces, barras de caramelo y tortas tienen un alto contenido de azúcar, que produce ácido. El azúcar también se encuentra en muchos alimentos procesados, incluso en algunos que no tienen sabor dulce. Por ejemplo, en un sándwich de jalea y mantequilla de cacahuete, el azúcar no sólo se encuentra en la jalea, sino que también puede haber azúcar en la mantequilla de cacahuete. También se agrega azúcar a condimentos como el ketchup y los aderezos para ensaladas.

Sodas: Las sodas no sólo tienen un alto contenido de azúcar sino que también contienen ácido fosforoso y carbonatación, que pueden producir caries con el tiempo.

Después de comer cualquiera de los alimentos mencionados, se recomienda masticar goma de mascar sin azúcar para estimular la producción natural de saliva, o hacer enjuagues bucales para ayudar a arrastrar las partículas de restos de comida y el azúcar pegajoso.

Mantener una dieta saludable, basada en la conocida Pirámide de Alimentos, le asegurará obtener los nutrientes, vitaminas y minerales que puedan contribuir a evitar las enfermedades e infecciones bucales. Según la AGD, las siguientes vitaminas y minerales pueden tener un impacto positivo en su salud bucal.

Calcio: El calcio se encuentra en alimentos como la leche, el yogurt, los frijoles y el queso. Si su dieta no incluye suficiente cantidad de calcio, corre el riesgo de desarrollar enfermedades de las encías y caries.

Un estudio publicado en la Journal of Periodontology (Revista de Periodontología) descubrió que los hombres y mujeres que ingieren menos de 500 miligramos de calcio, o alrededor de la mitad de la ración dietética recomendada, tenían casi el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades periodontales, según lo calculado por la pérdida de adhesión de las encías a los dientes. Esta asociación era particularmente evidente en adultos jóvenes de 20 y 30 años.

“La relación entre la ingesta de calcio y las enfermedades periodontales puede deberse a la función del calcio en la construcción de la densidad ósea alveolar que sostiene los dientes”, señaló Michael P. Rethman, D.D.S., M.S., ex Presidente de la American Academy of Periodontology (Academia Estadounidense de Periodontología). “El calcio es necesario para la salud de los huesos, dientes, contracciones musculares y otras funciones”.

Hierro: La carencia de hierro puede causar inflamación de la lengua y llagas dentro de la boca. El hierro se puede encontrar en alimentos como carnes rojas, hígado y salvado.

Vitamina B3: La carencia de vitamina B3 puede causar mal aliento y llagas. Esta vitamina se encuentra en la carne de pollo y de pescado.

Vitaminas B12 y B2: La carencia de vitaminas B12 y B2 también puede provocar llagas. Los alimentos como la carne vacuna, porcina, de pollo y de pescado, así como la leche y el queso contienen vitamina B12. Los alimentos como las pastas, el pan y las espinacas contienen vitamina B2.

Vitamina C: La carencia de vitamina C puede hacer que las encías se inflamen, se hinchen y sangren con facilidad. Los alimentos como camotes y naranjas son ricos en esta poderosa vitamina.

Las investigaciones también han demostrado que los pacientes que consumen menos que la cantidad recomendada por día (alrededor de una naranja) tienen casi 1.5 veces el riesgo de desarrollar gingivitis intensa que aquellos que consumen tres veces la cantidad diaria recomendada. La gingivitis es la forma más leve de las enfermedades periodontales y hace que las encías se enrojecen, se hinchen y sangren con facilidad.

“La relación entre la vitamina C y las enfermedades periodontales puede deberse a la función de la vitamina C de mantener y reparar el tejido conjuntivo sano así como a sus propiedades antioxidantes”, comentó Rethman.

Vitamina D: Esta vitamina ayuda a que el cuerpo absorba el calcio. La carencia de vitamina D puede causar el síndrome de ardor en la boca, que puede dejarle una sensación de ardor, sabor amargo o boca seca. Para obtener vitamina D, consuma alimentos como leche, yemas de huevo y pescado.

Flúor: Es especialmente importante para los niños ya que una dieta balanceada no garantiza la cantidad adecuada de flúor para el desarrollo y mantenimiento de los dientes de su hijo. Si no vive en una comunidad que tiene el agua fluorada o no tiene una cantidad ideal de flúor natural en su pozo de agua, su hijo necesita un suplemento de flúor durante los años de desarrollo dental. Su dentista pediatra puede ayudar a evaluar cuánto suplemento de flúor necesita su hijo, de acuerdo con la cantidad de flúor que contenga el agua potable, así como la edad y el peso de su hijo.

Además de seguir una dieta saludable, también debería beber mucha agua. Mantener la boca húmeda es importante para prevenir las caries y enfermedades periodontales. El agua arrastra los restos de comida y neutraliza la placa. Por último, cepílese dos veces al día con pasta dental con flúor, use hilo dental frecuentemente, especialmente después de comer alimentos pegajosos como pasas de uva, barras de frutas o caramelos, y programe exámenes dentales periódicos con su dentista para realizarse limpiezas.

Recursos

American Dental Association (ADA). Oral Health Topics: Diet and Oral Health. Disponible en: www.ada.org/public/topics/diet.asp.

Academy of General Dentistry (AGD). What Does Your Mouth Say about Your Overall Health?, Ago. 20, 2007. Disponible en: www.agd.org/support/articles/?ArtID=3153.

Academy of General Dentistry (AGD). Why are Minerals and Nutrients Important to Overall Health?, Sept. 4, 2008. Disponible en: www.agd.org/support/articles/?ArtID3805.

American Academy of Pediatric Dentistry. Diet and Snacking. Disponible en: www.aapd.org/publications/brochures/snacking.asp.

American Academy of Periodontology. Nourish Your Smile with a Well-Balanced Diet. Disponible en: www.perio.org/consumer/nutrition-benefits.htm.

UnitedHealthcare Dental®

La cobertura de UnitedHealthcare Dental® es proporcionada por o a través de UnitedHealthcare Insurance Company o sus afiliadas. Servicios administrativos proporcionados por Dental Benefit Providers, Inc., Dental Benefit Administrative Services (sólo para CA), United HealthCare Services, Inc. o sus afiliadas.

