

Dieta y salud dental

La dieta no sólo es importante para su salud general, sino también para su salud oral. Si usted no sigue una dieta adecuada, es más fácil que presente caries y enfermedades de las encías. Los dientes en desarrollo también se pueden ver afectados. Los niños que tienen una dieta inadecuada son más propensos a tener problemas dentales. Igualmente, las mujeres embarazadas necesitan una dieta adecuada para que el desarrollo de los dientes de sus hijos se lleve a cabo normalmente.

Dieta y caries dental

¿Cómo puede la comida que ingerimos causar caries dental?. Cuando usted come, los alimentos pasan a través de su boca, y aquí se encuentran un gran número de gérmenes, o bacterias, que viven habitualmente en ella. Usted puede haber oído hablar a su dentista de la placa dental. La placa dental es básicamente una fina capa de gérmenes o bacterias. Estas bacterias necesitan el azúcar y el almidón que se encuentran en muchas comidas. Cuando usted no se limpia sus dientes después de comer, las bacterias de la placa usan el azúcar y el almidón para producir ácidos que pueden destruir la superficie dura de los dientes, llamada esmalte. Después de un tiempo, se puede producir la caries dental. Cuanto más a menudo se coma, y más tiempo permanezca la comida en la boca, mayor será el daño producido.

Coma los productos adecuados

El azúcar y el almidón se encuentran en muchos productos dónde usted no los espera. Ejemplos son la fruta, la leche, el pan, los cereales, e incluso verduras. La clave para comer adecuadamente, no es prescindir de estos productos, sino saber cuándo se comen. No sólo lo que uno come, sino cuando lo come, es lo que marca una gran diferencia en su salud dental. Coma una dieta balanceada y limite el "picar" entre comidas. Si usted sigue una dieta especial, tenga en cuenta los consejos de su médico cuando escoja las comidas.

Para una buena salud oral, siga estas recomendaciones a la hora de elegir sus comidas y tentempiés.

Consejos para una mejor salud oral

- Para tener una dieta balanceada, coma comidas variadas. Escoja sus comidas de cada uno de los cinco grandes grupos existentes
 - ▶ Pan, cereales y otros productos de grano
 - ▶ Frutas
 - ▶ Vegetales, verduras
 - ▶ Carnes, aves, pescado
 - ▶ Leche, quesos y yogur
- Limite el número de veces que "pica" fuera de hora. Cada vez que usted come alimentos que contengan azúcares o almidones, los dientes son atacados por ácidos durante unos 20 minutos o más

- Si come entre horas, procure que sean comidas nutritivas, como queso, vegetales crudos, yogur sin azúcar o fruta.
- Los alimentos que son ingeridos a las horas de las comidas, causan menos daño. Se segrega más saliva durante una comida, lo que proporciona un mejor lavado de la boca y ayuda a disminuir el efecto de los ácidos.
- Cepíllese por lo menos dos veces al día con una pasta que contenga flúor.
- Limpie diariamente entre sus dientes con hilo dental o cepillos interdentes.
- Visite a su dentista regularmente. Su dentista le ayudará a prevenir los problemas antes de que ocurran, y cuando surja alguno será fácil de tratar en la mayoría de los casos.