

## Cuidar la dieta garantiza una salud bucal óptima



Para ayudar a controlar la cantidad de azúcar que consume, lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos y bebidas bajos en azúcares agregados. Con frecuencia, los azúcares agregados están presentes en refrescos, caramelos, galletas y pasteles.

Muchos dentistas se encuentran preocupados ya que sus pacientes están consumiendo cifras récord de bebidas carbonatadas repletas de azúcar, bebidas de frutas azucaradas y meriendas no nutritivas que afectan sus dientes. Generalmente, estos alimentos tienen poco o ningún valor nutricional y, con el tiempo, pueden tener un grave efecto en los dientes.

Los patrones de alimentación y las elecciones de alimentos entre los niños y adolescentes son factores importantes que afectan la velocidad con la que los jóvenes desarrollan caries dentales. Cuando las bacterias entran en contacto con el azúcar en la boca, se produce un ácido que ataca los dientes por 20 minutos o más. Eventualmente, esto puede resultar en caries dentales.

Los alimentos que contienen azúcares de cualquier clase pueden contribuir a las caries dentales. Casi todos los alimentos, incluyendo la leche y los vegetales, contienen algún tipo de azúcar; sin embargo, estos son una parte necesaria de una dieta saludable ya que muchos de ellos también contienen nutrientes importantes. Para ayudar a controlar la cantidad de azúcar que consume, lea las etiquetas de los alimentos y elija alimentos y bebidas bajos en azúcares agregados. Con frecuencia, los azúcares agregados están presentes en refrescos, caramelos, galletas y pasteles. Si su dieta carece de ciertos nutrientes, el resistir infecciones puede ser más difícil para los tejidos en su boca. Esto puede contribuir a la enfermedad periodontal, una de las principales causas de la pérdida de dientes en adultos. Aunque la nutrición deficiente no causa directamente la enfermedad periodontal, muchos investigadores creen que esta enfermedad progresa con mayor velocidad y puede ser más severa en personas con una dieta deficiente en nutrientes.

Para mantener una dieta balanceada, coma una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos principales y limite el número de meriendas. Si usted merienda, elija alimentos nutritivos como el queso, los vegetales crudos, el yogur natural o una fruta. Y recuerde que los alimentos que se consumen como parte de una comida causan menos daño ya que la saliva liberada ayuda a lavar los alimentos de la boca y a disminuir los efectos de los ácidos.