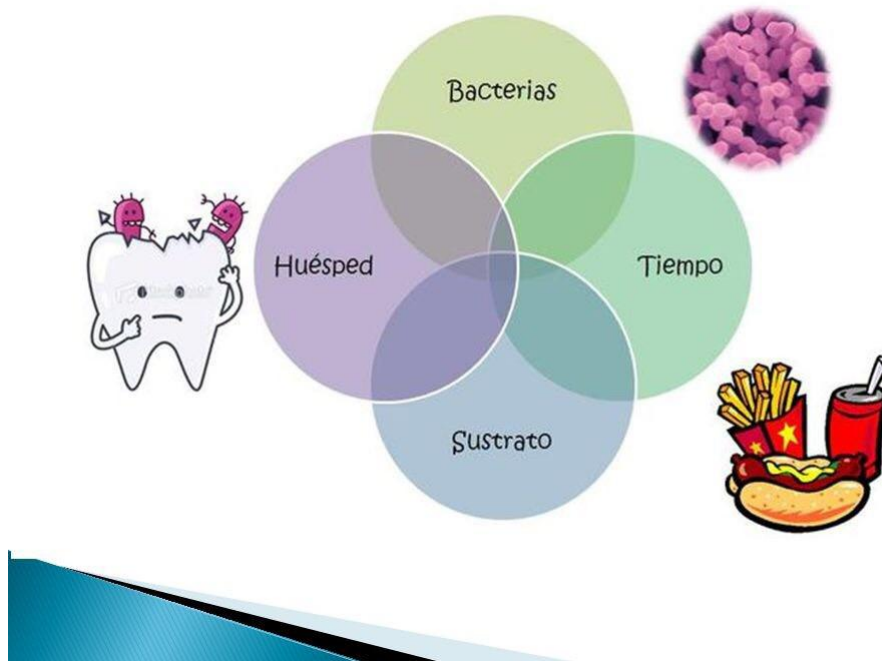


LA IMPORTANCIA DE LA DIETA EN LA PREVENCIÓN DE LA CARIES

La dieta afecta la integridad dental, al producir alteraciones en la cantidad, pH y composición de la saliva. Por eso, la caries puede ser una enfermedad multifactorial, es decir, depende de distintos factores como pueden ser: la dieta cariogénica, la composición de la saliva, la posición de los dientes y su anatomía físico-química.

La caries consta de **dos** estadios → la **desmineralización química** de la estructura del diente por acción del ácido creado por las bacterias al fermentar el azúcar y la **acción bacteriológica** que se basa en mecanismos enzimáticos



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- ✓ La alimentación debe ser siempre variada y equilibrada, consumiendo lácteos, verduras, hortalizas, cereales, pasta, arroz, carne, pescado...
- ✓ Reducir el consumo de azúcar y productos azucarados, cambiándolos por edulcorantes no cariogénicos.
- ✓ Disminuir el consumo de alimentos pegajosos o viscosos, ya que se adhieren más a la estructura del diente.

- ✓ Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra (maíz, quinoa, trigo...) y frutos (almendra, nueces, castañas...) que son ricos en magnesio y minerales.
- ✓ Aumentar la frecuencia del consumo de lácteos (yogur, queso, leche...) que proporcionan calcio para la remineralización de dientes y huesos.
- ✓ Evitar zumos y gaseosas, contribuyen al deterioro dental debido a sus elevados niveles de acidez y azúcar.
- ✓ Evitar hidratos de carbono simples (azúcar, miel, bollería, caramelos, zumos, etc.),- son de fácil degradación en la boca y las bacterias producen acidez, destruyendo el esmalte dental.

cepillar los dientes, por lo menos tres veces al día, visitar al odontólogo y alimentarse bien.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Alimentos ricos en fibras Requieren una mayor masticación y estimulan la saliva, que es el neutralizador natural de la boca. (Trigo, maíz, quinoa, cebada)</p>  | <p>Buenos para los dientes Frutos Son ricos en magnesio y minerales. Forman parte de la estructura dental. (Almendra, castaña)</p>  | <p>Derivados lácteos Contribuyen a la remineralización de dientes y huesos con el calcio. (Leche, yogur, queso, quesillo, requesón)</p>  |
| <p>Zumos y gaseosas Contribuyen al deterioro dental por sus elevados niveles de acidez y azúcares simples. (Zumos de limón, naranja, pomelo, además de las gaseosas)</p>  | <p>Malos para los dientes Azúcar Es el principal causante de las caries (Dulces, chicles, helados, tortas)</p>  | <p>Hidratos de carbono complejo Son fácilmente degradados en la boca la saliva (alfa amilasa) y bacterias que aumentan la acidez de la cavidad bucal. Destruyen el esmalte. (Pastas, arroz, papas)</p>  |