
Alimentos que cuidan los dientes

¿Cómo se produce la caries?

La caries dental ocurre cuando las [bacterias](#) de la boca entran en contacto con el [azúcar](#) y se producen ácidos que dañan los dientes.

La cantidad y frecuencia de [consumo de azúcar](#) aumenta las caries.

Es la enfermedad crónica infantil más común, pero [se previene con buenos hábitos](#) y buena alimentación. Ver también el artículo: [¿Qué es la caries?](#)

¿Qué alimentos cuidan los dientes?

- El [agua](#), hidrata las encías y estimula la producción de saliva, la cual neutraliza las bacterias. El [agua fluorada](#) es la mejor bebida para los dientes.
- El [queso, la leche, el yogur](#), el tofu rico en calcio, verduras de hojas verdes y almendras, benefician la salud dental gracias al calcio y otros nutrientes que aportan.
- Los alimentos ricos en [proteínas](#), como la [carne](#), las aves de corral, el [pescado](#), la leche y los huevos, son fuente de **fósforo**. Ambos minerales son determinantes en la salud bucodental, ya que protegen y reconstruyen el esmalte dental.
- Las [frutas y hortalizas](#) tienen un alto contenido de **agua y fibra** que equilibran los azúcares que contienen y ayudan a limpiar los dientes. Estos alimentos estimulan la producción de saliva que neutraliza el ácido, protegiendo los dientes. Además, muchos contienen **vitamina C** (importante para unas encías sanas y reparación rápida de las heridas) y **vitamina A** (clave en la construcción del esmalte dental).

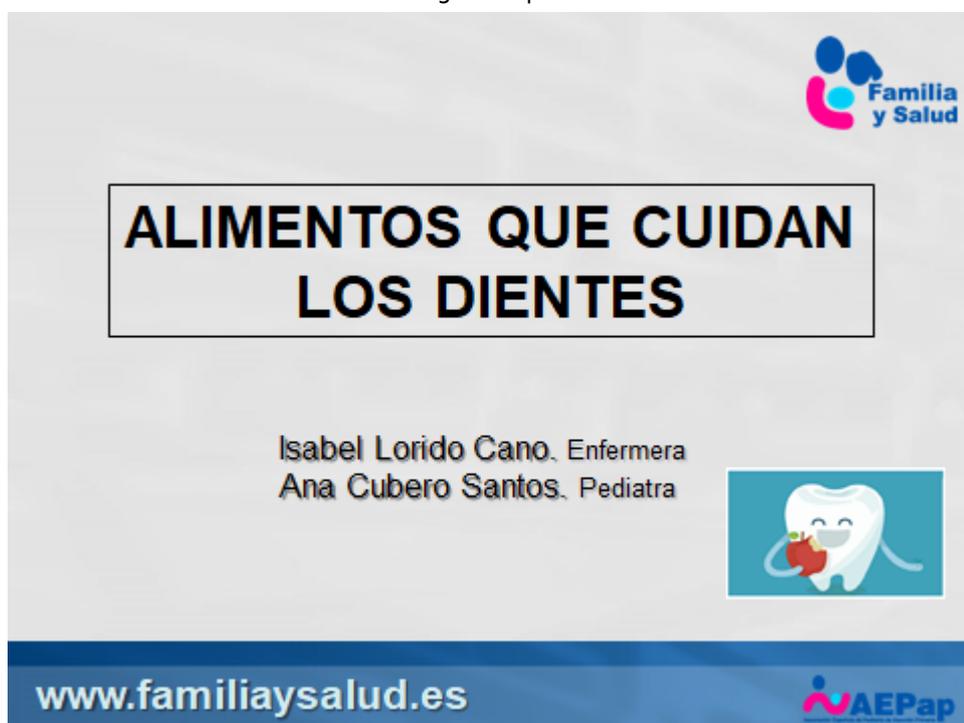
¿Qué hábitos alimentarios son aconsejables?

- Limitar el número de [meriendas](#). [Durante la comida](#) se libera más saliva y los alimentos son menos cariogénicos que si se picotea. Si se come entre horas, mejor optar por queso, hortalizas crudas, frutas y yogur.
- Leer el [etiquetado de los alimentos](#) para limitar los azúcares añadidos. Si uno de los siguientes ingredientes aparece de los primeros, indica que tiene mucho azúcar: azúcar, edulcorantes de maíz, jarabe de maíz, maltosa, fructosa, sacarosa, glucosa, dextrina, jugo de caña evaporado, concentrado de jugo de frutas, miel, sirope de maíz con alto contenido de fructosa (HFCS), azúcar invertido, jarabe, jarabe de malta, sirope de arce, melaza. Otro consejo: los términos que terminan en "-osa" indican que lleva azúcar.
- Las bebidas ácidas o con gas dañan el esmalte y aumentan la sensibilidad dental ([zumos, refrescos azucarados](#)). Los alimentos ácidos (tomate y cítricos) deben tomarse como parte de una comida, no solos.

- Evitar salsas como el ketchup, la salsa de soja y el vinagre balsámico. [Tiñen el esmalte](#) y contienen azúcares, aunque sepan salado.
- Reducir los hidratos de carbono refinados con almidón, tales como patatas fritas ([de bolsa](#)). Se convierten en azúcares en la boca y producen caries.
- Evitar [medicinas](#) con glucosa, fructosa o sacarosa.
- Evitar zumo, leche o bebidas azucaradas [en biberones](#).
- Evitar que el niño se quede [dormido con el biberón en la boca](#).
- En cuanto sea posible, que beba en vaso.
- Evitar alimentos pegajosos, ya que se adhieren al diente (especialmente [las golosinas](#)).

Los sustitutos del azúcar tienen el mismo aspecto y sabor que el azúcar, pero no provocan ácidos que causan la caries, pero deben consumirse con moderación.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**ALIMENTOS QUE CUIDAN
LOS DIENTES**

Isabel Lorigo Cano, Enfermera
Ana Cubero Santos, Pediatra

www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 18-03-2019

Autor/es:

- [Isabel Lorigo Cano](#). Enfermera. Centro de Salud "El Progreso". Badajoz
- [Ana Cubero Santos](#). Pediatra. Centro de Salud "El Progreso". Badajoz

