



ALIMENTACIÓN Y CÓMO AFECTA LA SALUD BUCAL

Los alimentos que elijas y la frecuencia con que los comas pueden afectar tu salud general, así como la de tus dientes y encías. Si consumes demasiados refrescos, bebidas de fruta endulzadas o refrigerios no nutritivos, podrías estar en riesgo de desarrollar caries dental. Pero recuerda, la buena noticia es que es completamente prevenible.

Como la caries dental ocurre cuando la placa entra en contacto con el azúcar presente en la boca, produciendo ácido que ataca a los dientes, los alimentos que contienen azúcares de cualquier tipo pueden contribuir a la caries dental.

Para controlar la cantidad de azúcar que consumes, siempre debes leer los datos nutricionales y las etiquetas de ingredientes en los alimentos y bebidas que compres. Elige las opciones con menor contenido de azúcar. Las fuentes comunes de azúcar en la dieta incluyen refrescos, dulces, galletas y pasteles. Tu médico o nutriólogo pueden brindarte sugerencias para llevar una dieta nutritiva. Si tu alimentación carece de ciertos nutrientes, será más difícil que los tejidos en tu boca resistan la infección. Esto contribuiría al desarrollo de enfermedades en las encías. La condición es una causa importante de pérdida de dientes en la población adulta. Muchos investigadores creen que la enfermedad progresa más rápido y es potencialmente más grave en personas con mala nutrición.

Por lo anterior y para llevar una vida sana con dientes y encías saludables, piensa bien lo que vas a comer y beber. No es sólo lo que comes, sino también cuándo comes, lo que puede afectar tu salud dental. Consume una dieta balanceada y limita los refrigerios entre comidas. Si tienes una dieta especial, toma en cuenta los consejos de tu médico al momento de elegir alimentos.

Ten los siguientes tips en mente cuando selecciones tus alimentos y refrigerios:

- Bebe abundante agua.
- Come una variedad de alimentos de cada uno de los cinco principales grupos alimenticios, que incluyen:
 - Granos enteros
 - Frutas
 - Vegetales
 - Fuentes de proteínas magras como carne de res magra, aves de corral sin piel y pescado; frijoles secos, guisantes y otras legumbres
 - Alimentos lácteos bajos en grasa y sin grasa

Finalmente, limita la cantidad de botanas y bocadillos que comes. Si lo haces, elige algo que sea saludable como frutas, verduras o un pedazo de queso. Los alimentos que se consumen como parte de una comida causan menos daño a los dientes que el comer muchos bocadillos durante el día, ya que se libera más saliva durante la comida. La saliva ayuda a lavar los alimentos de la boca y disminuye los efectos de los ácidos, que pueden dañar los dientes y causar caries.

Vía: ClickSalud