



SI DESEAS TENER UNA BUENA SALUD BUCAL, ¡CUIDA LO QUE COMES!

Tener una buena salud bucal no solamente te sirve para lucir una linda sonrisa, es importante porque **evita que puedas llegar a perder dientes de manera prematura o incluso la aparición de infecciones peligrosas**; para ello, obvio debes seguir medidas de higiene bucal, pero **¿Sabías que incluso lo que comes afecta tu salud bucal?**

Así es, los alimentos que consumes repercuten directamente en la salud de tus dientes y encías. De acuerdo con Jorge Alejandro Ávalos Rodríguez, coordinador delegacional de Estomatología del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco, **la dieta diaria influye en la calidad de salud de todo el cuerpo humano, incluyendo la salud bucal.**

El especialista señala que desde el primer contacto con los alimentos, estos podrían provocar problemas como caries o sangrado, así como pérdida de piezas dentales e infecciones digestivas graves.

Sobre la alimentación para mantener una adecuada salud bucal, Jorge Alejandro puntualiza que, durante la infancia, debe darse prioridad al consumo de carbohidratos y proteínas para beneficiar el desarrollo, pero también es importante que se consuman frutas y verduras, las cuales son auxiliares para mantener sana la boca durante toda vida.

Asimismo apuntó que los lácteos, como el queso y el yogur, son benéficos para afianzar el sistema óseo, dentro del que se incluyen los dientes. Por su parte, advirtió que los **frutos cítricos (como toronja, naranja y limón) no deben permanecer demasiado tiempo en la boca, pues los ácidos que contienen afectan el esmalte de los dientes.**

Otros alimentos que representan un riesgo para la salud de nuestra boca, son las golosinas y refrescos, que tienen un alto índice de azúcares refinadas. Además, “en el caso de las papitas, las palomitas y las frituras, encontramos mucho almidón, el cual se pega fácilmente al interior de la boca y provoca en solo siete minutos el crecimiento de la denominada placa dentobacteriana”.

Para **prevenir cualquier daño y mantener una buena salud bucal**, Jorge Alejandro expone que “**se ha comprobado que beber té verde y té negro sin azúcares ayuda a preservar la salud bucodental** porque ambos inhiben el crecimiento del Streptococcus salivarius, uno de los principales microorganismos ‘enemigos’ de los órganos que componen esta parte del sistema digestivo».

Por lo anterior, **el especialista aconsejó una limpieza dental después de cada comida, usando primero hilo dental y luego el cepillo y pasta de dientes**, “pero si el paciente observa piezas con caries, inflamación o sangrado de la encía, es necesario acudir a consulta con un médico estomatólogo”, recomendó.

ClickISalud

Síguenos en nuestras redes sociales

