

La Importancia de la dieta





La dieta es importante tanto para su salud general como para su salud oral. Si no hay una dieta adecuada, es posible que se desarrollen caries y enfermedades de la encías.



¿En qué les favorece tener una dieta equilibrada?



Una dieta equilibrada acompañada de hábitos de buena higiene oral, les ayudará a tener dientes fuertes y resistentes a la caries.

Comer dulces o tomar bebidas azucaradas puede desembocar en caries. Llevar una dieta carente de ciertos nutrientes también puede hacer que la boca no resista a determinadas infecciones.



¿Cómo afectan las bacterias?

Cuando las bacterias entran en contacto con el azúcar en la boca producen los ácidos que atacan los dientes. Estos ácidos pueden causar que el esmalte dental se rompa, formando caries.

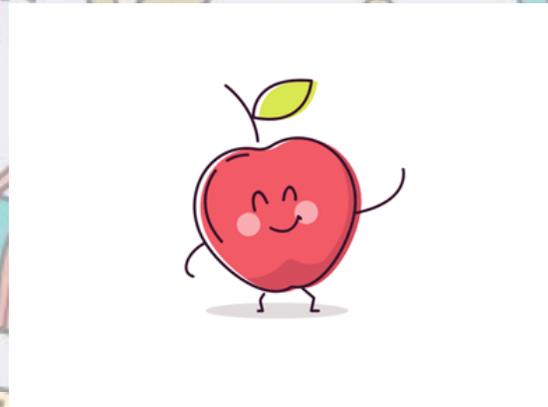


Alimentos para una buena salud bucodental



Leche y sus derivados : Aportan calcio a los dientes, elemento que ayuda a la reparación del esmalte dental. El queso ayuda a reforzar la superficie del diente y el yogur es muy útil para remineralizar el diente (lo ideal es tomarlo sin azúcares añadidos).

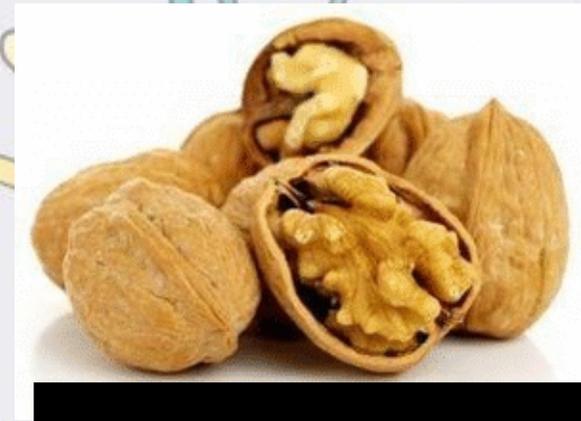
Frutas y verduras : En general, facilitan la eliminación de la placa bacteriana y los restos de comida adheridos a los dientes porque potencian la producción de saliva.



Agua:
Estimula la salivación. Si no estamos bien hidratados, el organismo ahorra agua y genera menos saliva.



Frutos secos y semillas:
Son alimentos ricos en vitaminas y minerales, entre los que destacan el calcio (almendras, avellanas, pistachos). Se recomienda tomarlos naturales y sin azúcar o miel.



Chicles sin azúcar y con xilitol

Todos estos productos favorecen la limpieza de los dientes porque potencian la secreción de saliva. Además, el xilitol, un edulcorante natural, tiene importantes efectos contra las caries y las bacterias, manteniendo una óptima salud bucodental.



Consejos :

- Considere agregar algunos alimentos bajos en azúcar a su plan de comidas regulares.
- Coma una variedad de alimentos de cada uno de los cinco grandes grupos específicos de alimentos:
 - ❖ Cereales
 - ❖ Frutas
 - ❖ Hortalizas
 - ❖ Alimentos de proteínas
 - ❖ Productos lácteos
- Si toma refrigerios, elija alimentos nutritivos, tales como queso, vegetales crudos, un yogurt natural o una pieza de fruta.
- Y nunca olvides cepillarte los dientes después de cada comida con pasta dentífrica fluorada, utilizar la seda dental y visitar al dentista con regularidad.



¡Todos estos consejos te ayudarán a tener una mejor salud bucal!

