



Hábitos alimenticios que hacen daño a los dientes

Esta noche durante la hora de la cena por todo el país, muchos padres utilizarán una frase común: “¡Te conviene comer eso – es bueno para ti!”. Otra frase favorita en el repertorio de frases de los padres es: “¡No te comas eso – te va a dañar los dientes!”. Hoy más que nunca nos enfrentamos a una inmensa selección de alimentos, desde los productos cosechados frescos hasta los convenientes alimentos y refrigerios procesados con alto contenido de azúcares. Lo que comemos y cuándo lo comemos afecta no sólo nuestra salud en general, sino también nuestra salud oral.

LA DIETA DIARIA Y LA CARIES DENTAL

Aunque el índice de caries ha disminuido, especialmente entre algunos niños, la caries dental continúa siendo un problema para algunos adolescentes y adultos. Esto sucede porque la placa, una película pegajosa de bacterias, se forma constantemente en nuestros dientes. Cuando consumimos alimentos o tomamos bebidas que contienen azúcares o almidones, las bacterias producen ácidos que atacan el esmalte de los dientes. La pegajosidad de la placa mantiene estos ácidos dañinos en contacto con los dientes, lo que puede contribuir a la formación de la caries dental.

HÁBITOS ALIMENTICIOS DAÑINOS

Algunos hábitos alimenticios causan estragos en el cuerpo y en los dientes. Por ejemplo, tomar refrigerios constantemente durante el día puede aumentar el riesgo de caries. Consumir constantemente pequeñas cantidades de sodas y de alimentos aumenta la cantidad de ataques dañinos por los ácidos al esmalte de los dientes. Comer excesivamente – hartarse impulsivamente o comer constantemente – puede tener el mismo efecto.

El trastorno médico conocido como bulimia nerviosa no solamente afecta la salud en general, sino que también es especialmente destructivo para los dientes. Esta condición comprende el comer en exceso a escondidas en repetidas ocasiones seguido de purgarse -- auto-inducción al vómito, ayunar o utilizar laxantes, diuréticos o píldoras para reducir de peso.

Los individuos con esta condición ingieren grandes cantidades de alimentos en poco tiempo. Aunque momentáneamente puede que disminuya el hambre, el enojo, la tristeza u otros sentimientos, comer en exceso así puede causar dolor de estómago y ansiedad sobre el aumento de peso.

El sistema digestivo contiene fuertes ácidos que digieren los alimentos. Cuando se vomita como medio de purgar la comida del cuerpo, estos ácidos atacan el esmalte de los dientes. Vomitar repetidamente puede causar erosión



American Dental Association
www.ada.org

severa del esmalte de los dientes. Con el tiempo, los dientes expuestos a los ácidos estomacales podrían desgastarse y lucir translúcidos. La boca, la garganta y las glándulas salivares podrían hincharse y ponerse sensibles. Puede tener como resultado el mal aliento.

La anorexia nerviosa es otro de los serios desórdenes alimenticios que son dañinos para la salud en general y para los dientes. Se caracteriza por un miedo intenso al aumento de peso, el deseo de verse más delgado y la incapacidad para mantener el peso normal mínimo de acuerdo con la estatura y la edad.

Las personas que sufren de bulimia o de anorexia no reciben los minerales, las vitaminas, las proteínas y los otros nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Esta clase de “dieta” tiene un grave efecto en todo el cuerpo, robándole el combustible necesario y perjudicando potencialmente los dientes, los músculos y otros órganos importantes.

PARA MANTENER UNA SONRISA SALUDABLE

Para mantener una sonrisa saludable, limite los refrigerios y consuma comidas balanceadas y nutritivas compuestas de alimentos de los cinco grupos principales:

- panes, cereales u otros granos;
- frutas;
- vegetales;
- carnes, pescados, aves o proteínas alternas;
- leche, yogurt o queso.

La dieta balanceada incluye una variedad de alimentos que proveen al cuerpo todos los nutrientes que necesita.

Cepílese minuciosamente dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Escoja los productos que lleven el Sello de Aceptación (*Seal of Acceptance*) de la ADA. Límpiense una vez al día entre los dientes con hilo dental u otro limpiador interdental para ayudar a remover la placa. Reciba chequeos y limpiezas dentales regulares para que la sonrisa le dure toda la vida.

Para más información visite el sitio Web de la Asociación Dental Americana en www.ada.org y del Departamento de Agricultura de los EU en www.usda.gov/cnpp.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA en colaboración con la Revista de la Asociación Dental Americana. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copia o distribución, ya sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin obtener antes el consentimiento escrito de *ADA Publishing*.



American Dental Association
www.ada.org

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol. 133, diciembre 2002

Derechos del Autor © 2002 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.