

CARIES DENTAL

INTRODUCCIÓN



La caries se inicia con una erosión de la capa externa del diente, el esmalte, producida tras la formación de una placa dentaria que en su inicio puede ser una acumulación de azúcar u otros hidratos de carbono. Los alimentos que contienen azúcares o hidratos de carbono simples (azúcar común o sacarosa y productos que la contienen, miel, mermelada, bebidas tipo cola, golosinas y dulces, etc.) o hidratos de carbono complejos (cereales como el pan, galletas, arroz, pastas alimenticias, patatas, legumbres, etc.) son fácilmente degradados en la boca por acción de una sustancia que contiene la saliva (alfa amilasa) y por bacterias en compuestos más sencillos que aumentan la acidez de la cavidad bucal, lo que destruye la integridad del esmalte y puede afectar al resto de componentes del diente. Sin embargo, no sólo se debe tener en cuenta la influencia de estos alimentos ricos en hidratos de carbono en la aparición de caries, sino también la del resto de alimentos, el grado de higiene dental, la disponibilidad de flúor (indispensable para asegurar la estructura del esmalte), la producción salivar y factores genéticos.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- **Leche y lácteos:** Leche, cuajada, yogur y otras leches fermentadas preferiblemente no azucaradas y quesos.
- **Carnes, pescado, huevos y sus derivados:** Preferir las carnes que menos grasa contienen.
- **Cereales, patatas y legumbres:** Todos salvo los indicados en "alimentos limitados".
- **Verduras y hortalizas:** Todas, y preferiblemente una ración diaria en crudo (ensalada).
- **Frutas:** Todas salvo las indicadas en el apartado de "alimentos limitados".
- **Bebidas:** Agua, caldos, infusiones y zumos, bebidas refrescantes no azucaradas.
- **Grasas:** Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla, margarinas vegetales.

ALIMENTOS PERMITIDOS (consumo moderado y ocasional)

- **Leche y lácteos:** Batidos lácteos, yogures azucarados, petit suisse, natillas y flan.
- **Carnes** semigrasas, jamón y fiambres.
- **Cereales:** Cereales de desayuno azucarados (sencillos, chocolateados, con miel).
- **Bebidas:** Zumos comerciales azucarados.

- **Otros productos:** Miel, mermeladas, bollería y repostería sencillas (las que en composición más se parecen al pan: bollo suizo, bizcochos de soletilla), helados y sorbetes, mayonesa.

ALIMENTOS LIMITADOS (consumir de forma esporádica o en pequeñas cantidades)

Leche y lácteos: Leche condensada.

Carnes grasas, productos de charcutería y vísceras.

Cereales: Galletas rellenas, chocolateadas o bañadas con soluciones azucaradas, etc.

Frutas: Fruta en almíbar, frutas desecadas y frutas confitadas.

Bebidas: Bebidas azucaradas tipo cola y, según hábitos, bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, vinos de mesa, sidra)

Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos.

Otros productos: Pastelería y repostería rellenas, chocolateadas o bañadas en soluciones azucaradas, golosinas y dulces, etc.

Edulcorantes: Azúcar común o sacarosa, fructosa y jarabes de glucosa.

LA RESPUESTA MÉDICA



Según los estomatólogos y odontólogos, existen cuatro soluciones para detener la acción de la caries dental: la higiene dental, la visita periódica al odontólogo, la acción de los fluoruros y una buena alimentación.

La higiene ha de convertirse en un hábito diario desde que la persona comienza a cambiar los dientes. Se recomienda, asimismo, visitar cada año al odontólogo y si es preciso, siguiendo sus indicaciones, cada seis meses. Respecto a la acción del fluoruro, se debe saber que éste actúa formando una capa protectora sobre la superficie de los dientes, endureciendo su esmalte y haciéndolo más resistente al ataque de los ácidos que se encuentran en la boca. El mecanismo de protección del flúor, actúa tanto desde dentro como desde fuera del diente. El fluoruro que actúa desde dentro es aquel que la persona ingiere. Como por lo general los alimentos contienen sólo pequeñas cantidades de fluoruro, éste se puede agregar por medio de pastillas que se toman durante el embarazo o por medio del agua de consumo diario. Como esto no siempre es posible, toma especial interés el flúor que actúa desde afuera, el cual se puede suplir por medio de geles, pastas dentífricas o enjuagues.

LA RESPUESTA DIETÉTICA



El azúcar y los dulces han sido considerados durante mucho tiempo los principales causantes de la caries, pero realmente no son los únicos responsables. Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (almidón) son los que causan el mayor deterioro, ya que se adhieren a los dientes y los ácidos que forman permanecen mayor tiempo en contacto con el esmalte en lugar de ser eliminados por la saliva. Con la fruta seca, rica en azúcares simples, ocurre lo mismo que con los alimentos ricos en almidón. Los zumos ácidos, como el

de naranja, pomelo y otros, también contribuyen al deterioro dental, debido a sus niveles de acidez y alto contenido en azúcares simples. Sin embargo, no por ello debemos evitar estos alimentos; lo realmente importante es no tomarlos entre horas y no descuidar nuestra higiene bucal. Así mismo, no conviene tener en la mesilla de noche bebidas que no sean agua (zumos u otras bebidas azucaradas y leche, que contiene un azúcar llamado lactosa). En general, las recomendaciones que ayudan a la prevención de la caries son:

- Reducir el consumo total de azúcares sencillos de la alimentación diaria.
- Evitar comer entre horas.
- Asegurar un aporte mínimo de flúor (en ciertas localidades, habrá que contribuir a la fluoración del agua potable con preparados farmacéuticos, enjuagues o uso de dentífricos con flúor).
- Incluir en cantidades adecuadas los siguientes nutrientes esenciales: calcio, fósforo, magnesio y vitaminas C y D; lo que se consigue llevando a cabo una alimentación equilibrada y saludable.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, para asegurar que no se produzca ningún déficit, especialmente durante los primeros años de vida, de todos aquellos nutrientes que participan en la composición de huesos y dientes.
- Reducir la cantidad y frecuencia de consumo de azúcar y productos azucarados.
- Evitar entre comidas las bebidas dulces y ácidas como los concentrados de frutas, los tentempiés y los alimentos pegajosos que se fijan entre los dientes (galletas, caramelos, etc.).
- Se puede incluir ocasionalmente tras las comidas alimentos que reducen la acidez de la saliva (cacahuets, quesos) por su efecto protector frente a la aparición de caries.
- Si en un momento dado no se dispone de cepillo de dientes tras una comida, tomar goma de mascar sin azúcar puede ayudar a prevenir la caries ya que estimula la producción de saliva que ayuda a eliminar los ácidos de los dientes.

CONOCE ALGO MÁS

PREGUNTAS CON RESPUESTA

¿Se puede evitar el cepillado de dientes si nos comemos una manzana de postre?

Tomar alimentos que requieren de larga masticación puede prevenir la formación de placa dental, pero no olvidemos que la manzana contiene azúcares y ácidos, por lo que no puede sustituir al cepillo de dientes.

En algunos hogares es cosa habitual dejar en la mesilla de noche a los niños agua azucarada, zumos, leche condensada o bañar el chupete de los más pequeños en miel o azúcar, ¿es una práctica recomendable?

Dado su elevado contenido en azúcares simples no resulta en absoluto aconsejable. Además, se sabe que estas son algunas de las costumbres que se relacionan estrechamente con el aumento en la incidencia de caries infantil.

¿Es cierto que las mujeres suelen sufrir problemas dentales relacionados con los embarazos?

Las mujeres embarazadas deben cuidar especialmente sus dientes ya que, debido a los cambios hormonales que se producen en el organismo la acidez de la cavidad bucal se intensifica. Así mismo, es fundamental cuidar la alimentación para evitar la desmineralización ósea y dental de la madre y otros déficits nutricionales tanto de la madre como del futuro bebé.

DEBATE, HABLAN LOS CIENTÍFICOS

Los expertos en Salud e Higiene dental conocen perfectamente la importancia que tiene una alimentación adecuada en relación con la reducción en la incidencia de caries. En España, los programas llevados a cabo por el Ministerio de Sanidad y Consumo y las Consejerías de Salud, dirigidos a la población infantil de Salud Bucodental de tres comunidades autónomas, Cantabria, Navarra y País Vasco, así lo demuestran.

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

Preferir aquellas técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua - cocido, hervido, al vapor o escalfado-, rehogado, plancha, horno y papillote. Utilizar moderadamente fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional). Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos:

- **Aliáceos:** Ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro.
- **Ácidos:** Vinagre y limón.
- **Hierbas aromáticas:** Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil y mejorana.
- **Especias:** Pimienta, pimentón, azafrán.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.
- **Para endulzar** postres puede reducirse la cantidad de azúcar si empleamos canela y/o vainilla.

ADEMÁS... (no todo es comer)

- Insistir en una correcta higiene buco-dental mediante la práctica de un cepillado de dientes enérgico dentro de las dos horas posteriores a la ingestión de alimentos, así como antes del descanso nocturno.
- Acudir al dentista una vez al año para revisar el estado de nuestros dientes.

Referencia:

<http://saludyalimentacion.consumer.es/caries-dental>