

Dientes

Los hidratos de carbono aumentan el riesgo de caries

NO SÓLO EL EXCESO DE AZÚCAR ES EL PRINCIPAL ENEMIGO DE UNA BOCA SANA. EL PAN, LA PASTA Y LAS PATATAS POR SU CONTENIDO EN ALMIDÓN EROSIONAN EL ESMALTE MIENTRAS QUE LOS LÁCTEOS, LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS LOS MANTIENEN FUERTES POR MÁS TIEMPO. SEGÚN UN ESTUDIO, MÁS DEL 44 POR CIENTO DE LOS ESPAÑOLES PADECE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD PERIODONTAL. ESO SÍ, LAS MUJERES SE CEPILLAN MÁS QUE LOS HOMBRES

Beatriz Muñoz
Madrid

El secreto para tener unos dientes sanos y blancos no esconde grandes misterios. No sólo es necesario seguir una correcta higiene bucal sino que, además, hay que vigilar los alimentos que se mastiquen pues detrás de ellos se esconde el origen de multitud de patologías bucodentales. Según un estudio elaborado por la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y Colgate, más de 44 por ciento de los españoles presenta algún tipo de afección periodontal. De ellos, el 65 por ciento muestra síntomas de gingivitis –inflamación de la encía–, un 28 por ciento sufre periodontitis moderada y otro 8 por ciento padece periodontitis más grave que, en sus fases más avanzadas, puede desembocar en la pérdida de los dientes. Se estima, además, que el 30 por ciento de la población entre los 35 y 65 años, pierde una media de diez dientes como consecuencia de esta patología. La mala higiene y los erróneos hábitos bucodentales adquiridos desde la infancia unido a una mala alimentación, influyen directamente en este tipo de afecciones.

ÁCIDOS Y BACTERIAS, A RAYA

Definitivamente, la alimentación puede prevenir estas dolencias. Es más, existen una serie de productos que nos ayudan a cuidar la salud de nuestra boca ya que dificultan la aparición de ácidos y bacterias evitando, así, la formación de algunas dolencias. El doctor Alfonso Villa Vigil, presidente del Consejo General de Odontólogos y Estomatólogos,

añirma que existen dos aspectos que explican cómo influye la alimentación en el cuidado bucodental. «En primer lugar, los cariogénicos, responsables de la aparición de las caries como los azúcares simples, sustancias pegajosas tipo chucherías, chicles y hidratos de carbono refinados que por su contenido en sacarosa como el pan, ya que si se mantiene mucho tiempo en la boca se vuelve dulce. En segundo lugar, los fibrosos que son capaces de eliminar la placa

La fibra de la manzana actúa como limpiador, ya que es capaz de arrastrar la placa bacteriana

El flúor está presente en la composición de muchos tipos de aguas, el té y el marisco

bacteriana de la superficie de los dientes como ocurre con las manzanas que, aunque en ningún caso sustituyen a un cepillo, lo cierto es que arrastran parte de esa placa».

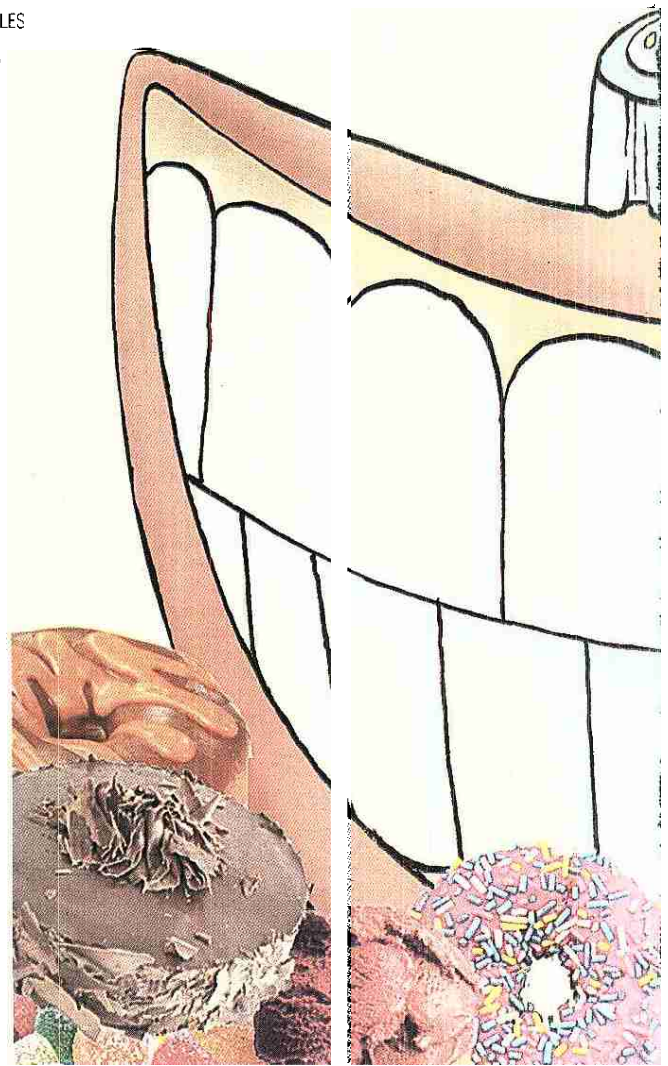
Dentro de nuestra amplia y variada dieta mediterránea existen alimentos que se adaptan a cada una de las distintas necesidades de los dientes y que contribuyen, además, a mantenerlos en buen estado. En este sentido, el doctor Ignacio Corral, odontólogo y asesor médico de Colgate explica que todos los productos ricos en calcio tales como leche, queso, yogur «favorecen el desarrollo, ma-

duración y dureza de los dientes y las encías». Todo ello unido al fósforo y la vitamina D que contienen, remineralizan los huesos y los dientes. La fibra también desempeña un papel fundamental en la salud bucodental pues los expertos coinciden en que tanto los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, las frutas y verduras, al requerir una mayor tarea en la masticación, estimulan la producción de saliva, neutralizador natural de la boca por excelencia. Dentro de ésta se encuentra una sustancia, la alfa amilasa, que desempeña, en opinión de Corral, una función protectora en de dos maneras, «tanto como tampón que contrarresta los niveles ácidos y como sustancia antibacterianas que actúa frente a los gérmenes bucales».

MÁS DUROS Y RESISTENTES

El flúor es un mineral esencial para la vida y ejerce una labor fundamental en el buen estado de los dientes. Está presente en el organismo en cantidades similares a las del hierro (2,6-4,0 gramos) y la mayor parte se concentra en los huesos en forma de una sal denominada «fluorapatito», imprescindible para la conservación de la dureza del esmalte de los dientes y además contribuye a mantener estable la matriz mineral de los huesos. Corral sostiene que «transforma parte de la estructura del esmalte dental –la hidroxiapatita– en una sustancia más dura que hace que se mineralice de forma más intensa lo que hace que el esmalte se haga más resistente a la agresión del ácido».

Y añade que «son muchos los tipos de agua que contienen flúor en su composición al igual que ocurre con el té y el marisco». Sin embargo la ingestión de este mineral se encuentra muchas veces por debajo de los niveles recomendados por los expertos. Pero, por contra, abusar del flúor puede llegar a ser perjudi-



cial para los dientes «al producir esmaltes con fluorosis –quebradizo y con manchas–», matiza Corral. En esta misma línea se sitúa Villa Vigil quien añade que «un exceso de mineralización hace que el diente se vuelva más frágil». En relación a los

niños, el especialista insiste en que como norma general, «las madres son proclives a llevar a los niños al pediatra para que le den vitaminas y esto, en el caso del flúor, es peligroso porque si se dan dosis más altas de las recomendadas puede producirse

Domingo, 30 de septiembre de 2007



fluorosis. Es mejor tomarlo de forma tópica a través de los colutorios».

El Ph que contengan los alimentos que vayamos a ingerir, influye directamente sobre una mayor o menor agresión en los dientes. «Aproximadamente, a los cinco

minutos de que el azúcar contacte con nuestros dientes, el ph de la boca baja a niveles cercanos al cinco y así se mantiene entre 15 y 20 minutos. Niveles inferiores a 5,5 hacen que, inevitablemente, se pierda el calcio de los dientes», dice Corral. Todas

aquellas personas que padecen trastornos alimentarios como la bulimia, «el ácido gástrico que entra en contacto con los dientes durante el vómito desgasta el es-

(continúa en la página siguiente)

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



«El aceite de oliva es un excelente antiséptico»

DRA. DEBORAH RODRÍGUEZ VILABOA

MÉDICO ESTOMATÓLOGO

REGENTA JUNTO A SU HERMANA BEATRIZ LA PRESTIGIOSA CLÍNICA DENTAL VILABOA DESDE HACE 26 AÑOS. ALLÍ SE OCUPAN DE LAS DISTINTAS PARCELAS RELATIVAS AL CUIDADO DE LA BOCA

-¿Qué hay que comer para tener unos dientes sanos?

-Son muy importantes las vitaminas de las frutas y las verduras. Los marineros de antaño padecían escorbuto y perdían los dientes porque la fruta y la verdura se estropeaba en los viajes. Además hay que tomar grasas. La mejor es el aceite de oliva, que es un excelente antiséptico con el que se conservan el atún, la mantanza o el queso, porque envuelve al diente con una película que permite y favorece el intercambio de iones entre ellos el flúor y además es una barrera a las bacterias cariogénicas más nocivas. Es recomendable el pescado azul porque tiene oligoelementos importantes como el Omega 3, la carne que obliga a masticar y los productos lácteos porque son donantes de iones, calcio y fósforo.

-¿Qué alimentos no hay que comer para que no se deterioren?

-El alcohol -no el vino, sino los destilados-, el tabaco, las chucherías, sobre todo de goma que se pegan al diente y hacen que los azúcares permanezcan y faciliten la penetración de bacterias, los caramelos sin azúcar porque cuando se elimina la glucosa la boca se acostumbra a los sustitutos como la fructosa, el maltitol o el sorbitol y un caramelo con sorbitol no va a producir caries pero veinte sí. No se puede prolongar la alimentación de los bebés con biberones porque tienen que aprender a masticar, ni ponerles azúcar dentro, como tampoco se puede untar el chupepe en leche condensada. Y se deben evitar las pastillas para la garganta que contengan ácido cítrico, porque pueden llegar a erosionar el esmalte de forma severa, y en general, todos los tipos de ácidos.

-¿Cómo hay que comer para beneficiar nuestra boca?

-Hay masticar los alimentos como requieren -la carne más que el pescado-, no tragarlos. La masticación es fundamental para producir saliva. Si se produce saliva la digestión es más favorable y los dientes duran más años. Hay que beber agua durante toda la comida, para, de esta manera, facilitar que se forme el bolo alimenticio y hay que tomarlos a la



«Las pastillas para la garganta, por su contenido en ácido cítrico, pueden erosionar el esmalte»

temperatura correcta.

-¿Es imprescindible lavarse los dientes después de comer?

-Hay que lavarse los dientes a la media hora de haber comido, no vale con lavárselos a la hora y tres cuartos. Después de la ingesta de alimentos, la saliva que hay en la boca mantiene el ph bucal en un límite razonable pero al cabo de media hora el efecto de la saliva ha desaparecido, el ph baja y se produce una descalcificación de los dientes.

-¿Hay algún producto o alimento fundamental para el cuidado de los dientes?

-El flúor es innegociable por necesidad y las líneas de higiene bucal que llevan aceite de oliva son muy interesantes sobre todo para las personas que han perdido los dientes, porque aumentan el flujo salival.

ALIMENTACIÓN

(viene de la página anterior)

malte», matiza Villa Vigil. Los alimentos con un pH ácido como los zumos de naranja, limón o pomelo, no sólo favorecen la aparición de caries sino que, además, deterioran todas las piezas dentales. Por ello, es fundamental lavarse inmediatamente los dientes después de su ingesta. Por contra, todos aquellos alimentos más alcalinos como el queso y los frutos secos, al formar parte de la estructura dental los protegen frente a este tipo de agresiones.

MASTICACIÓN

Una vez que a los niños le salen los dientes de leche, es necesario fomentar el uso de la masticación a través de la introducción en la dieta de nuevos alimentos. De este modo, se contribuye a prevenir la necesidad de un tratamiento de ortodoncia. En este sentido, Villa Vigil insiste en que «los dientes están hechos para cumplir la función de masticar y, si tanto a los niños como a los mayores sólo se les dan dietas blandas, éstos no sufren el desgaste natural. Además, tanto la falta de dientes o si están mal articulados, hace que se trituren mal los alimentos».

En el caso de las personas mayores, es frecuente la falta de apetito por lo que se tiende a darles productos que les sean fáciles

Las caries afectan más a niños y jóvenes y las patologías periodontales son más propensas en adultos

de digerir y masticar como purés o hidratos de carbono del tipo pasta o arroz lo que puede dar como resultado «una distrofia faríngea, un tipo de obesidad que se caracteriza por la inadecuación de la dieta, además de problemas derivados de ésta como diabetes o colesterol», añade el doctor.

PATOLOGÍA RELEVANTE

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la caries constituye el problema de salud dental más importante hasta el punto de que se calcula que entre el 50 y el 90 por ciento de la población mundial la padece o la ha padecido en algún momento de su vida. Afecta principalmente a la estructura del diente de los niños y los jóvenes, mientras que las enfermedades periodontales, es decir, las que están relacionadas con los tejidos de soporte de los dientes y las encías, son más prevalentes en la edad adulta. El consumo de determinados alimentos como azúcares (sacaro-

Cómo alimentar los dientes

● **Alimentos ricos en fibra**
 cereales integrales
 legumbres, frutas
 y verduras



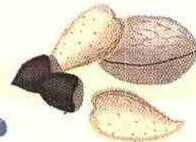
Requieren una mayor masticación y estimulan la producción de saliva, el neutralizador natural de la boca

● **Derivados lácteos**
 Leche, yogures, queso...

Contribuyen a la remineralización de dientes y huesos



● **Frutos secos**
 Son ricos en magnesio, un mineral que forma parte de la estructura dental



● **Hidratos de carbono complejos (almidón)**
 Pasta, arroz, patatas...

Son fácilmente degradados en la boca por la acción de una sustancia de la saliva (alfa amilasa) y por

bacterias que aumentan la acidez de la cavidad bucal, destruyendo la integridad del esmalte.



● **Azúcar**

Golosinas, refrescos azucarados...
 Principales causantes de las caries



● **Zumos ácidos**
 (naranja, limón, pomelo)
 Contribuyen al deterioro dental por sus elevados niveles de acidez y azúcares simples



sa) e hidratos de carbono, está directamente relacionado con la aparición de las caries. «A la media hora de ingerir este tipo de alimentos aumenta la superficie de la placa bacteriana», afirma Villa Vigil.

Y añade que «los restos de azúcar se meten en los dientes y como resultado del metabolismo de las bacterias, conocido como ácido láctico, los desmineraliza». El consumo de alimentos «pegajosos» como chicles, caramelos, chucherías y bombones, «se adhieren al esmalte con más facilidad y puede darse un mayor riesgo de desarrollar caries», sostiene Antonio Bouwen Antolín, médico odontólogo y profesor del postgrado de Odontología del Instituto de Estudios Superiores de la Universidad San Pablo CEU. Además, es necesario «evitar el consumo de estos alimentos entre horas ya que después no se suelen lavar los dientes». Llevar a cabo una alimentación

variada y equilibrada, es imprescindible para asegurar que no se produzca ningún déficit, especialmente durante los primeros años de vida, momento que cobre una especial trascendencia a la hora de la forma-

El azúcar del alcohol unido a las sustancias tóxicas del tabaco, favorece el desarrollo de cáncer en la cavidad oral

ción y composición de los huesos y dientes. El tabaco es otro de los grandes enemigos de la salud bucodental. Bouwen explica que «al fumar se modifica la flora bacteriana normal de la boca y al disminuir la cantidad de oxígeno en el interior, favorece el

desarrollo de bacterias anaeróbicas que dan como resultado la enfermedad periodontal».

En momentos de ocio y diversión, el tabaco va, inevitablemente, unido a una copa. Esta «popular combinación», es una de las responsables de la aparición de «cáncer en la cavidad oral», sostiene Bouwen. La explicación es sencilla. El alcohol destilado, ya sea en forma de whisky, ginebra o vodka, «contiene unas dosis muy elevadas de azúcar que, unido a las sustancias tóxicas del tabaco sobre la mucosa de la boca, dan como resultado una mezcla muy poco saludable y con graves consecuencias a largo plazo para la salud bucodental», concluye Bouwen. Por último, y en cuanto a la limpieza de los dientes, según los resultados del Mes de la Salud Bucodental 2006, las mujeres son las que más se los cepillan y, por tanto, presentan menos problemas bucodentales.

Molino con piedra

Cuando, tras el triste episodio, de las ovejas, Sancho termina de hacer inventario de las piezas dentales perdidas por su señor don Quijote, éste le dice sentencioso: «La boca sin muelas es como molino sin piedra». La boca es la ventana desde la que empieza a divisarse la salud del organismo y la dieta algo así como la paleta de colores que dan lustre y esplendor a ese paisaje. Mantener unos dientes sanos exige menos donde calcio, flúor y vitamina D sean cotidianeidad.

El primer mineral es abundante en las verduras de hoja verde (grellos, espinacas crudas, berros, brécol), pescado enlatado con espinas, leche y derivados lácteos (yogur, queso, cuajada), almendras, tofu de soja y aguas ricas en este mineral. Por su parte, la vitamina D es fundamental para la correcta absorción y asimilación del calcio, y aunque la principal fuente para el orga-

La vitamina D es fundamental para la absorción del calcio

nismo es la síntesis dérmica de la luz solar, no está de más reforzar con pescados azules tales como sardina, atún, arenque fresco o ahumado, caballa, etc. Por último, el flúor se encuentra en el té, el marisco y en todo tipo de algas. A la contra, es imprescindible realizar una buena limpieza después las comidas, evitar los alimentos ricos en azúcares simples, los refrescos y los picoteos entre horas.

MÁS SALIVA

También ayuda el masticar chicle sin azúcar, que contribuye a producir más saliva, elemento protector de encías y dientes. Y hablando de encías, la salud de la boca no sólo depende de la atención a las piezas dentarias, sino que hay que cuidar, y mucho, las vainas que las alojan. Para ello, procede sobre todo aumentar la ingesta de vitamina C (de nuevo verduras de hoja verde, pimientos, cítricos, perejil y patata), para alejar el riesgo de gingivitis, preludio de ulceraciones y otros muchos males.

M. Ángel ALMODÓVAR

Evitar los problemas periodontales

CUIDADOS BÁSICOS

Constancia, dedicación y, sobre todo, regularidad, son las claves para mantenerlos en perfecto estado de revista

Para mantener los dientes y las encías sanas durante toda la vida, la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración, (SEPA) da una serie de consejos:

- ▶ **Frecuencia.** Hay que cepillarse los dientes y las encías hasta tres veces al día, justo después de las comidas principales.
- ▶ **Renovar.** Los especialistas en salud dental insisten en que conviene cambiar de cepillo de dientes cada tres meses.
- ▶ **Productos.** Es imprescindible



utilizar un dentífrico específico para los dientes y las encías.

▶ **Complementos adicionales.** Se recomienda limpiar entre los dientes con el empleo de seda dental o cepillos interdentales específicamente diseñados.

▶ **Colutorios.** Después del cepillado conviene utilizar un enjuague bucal específico que proteja tanto los dientes como las encías.

▶ **Revisiones.** Hay visitar al dentista al menos una vez al año y realizar limpiezas de boca.