

Los mejores alimentos para los dientes

Purificación León

Reportajes / EFE

“Nuestra boca, dientes y encías son más que meras herramientas para comer. Son esenciales para la masticación y la salivación, los primeros pasos del proceso digestivo. La boca es el primer punto de contacto con los nutrientes que consumimos, de modo que lo que nos metemos en la boca, no sólo influye en nuestro estado de salud general, también afecta a la de nuestros dientes y encías”, subraya la Asociación Dental Americana.



Anna Abatzoglou muestra algunos limones de su organización.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres.

“En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras”, manifiesta esta entidad.

Además, las frutas y las verduras ayudan a mejorar la salud bucodental. Así, Iván Malagón, odontólogo y director de *Iván Malagón Clinic*, afirma que las frutas son nuestras aliadas para tener una buena salud, y puntualiza que si queremos una salud dental adecuada, las manzanas, las uvas o las fresas son alimentos clave.

“La manzana, la pera, la sandía (melón) o el kiwi ayudan a limpiar la superficie de los dientes y de las encías. Por su parte, la uva y el limón son los mejores amigos de una sonrisa resplandeciente ya que tienen un efecto blanqueador natural. Tampoco hay que olvidar a la fresa, que contiene *xylitol*, una sustancia que ataca directamente a las bacterias de la placa dental y que evita la desmineralización de la dentadura”, explica.

En lo relativo a las verduras, Malagón detalla que los vegetales crujientes ayudan a retirar de los dientes los restos de otras comidas que acaban produciendo manchas.



Las uvas son muy buenas por sus componentes para mantener una sonrisa blanca y una dentadura sana.

“No te olvides de la zanahoria y el rábano pues, igual que la manzana, limpian la placa bacteriana de los dientes y eliminan los restos de otros alimentos. El apio tampoco puede faltar pues ayuda a combatir el mal aliento”, apunta.

Asimismo, el odontólogo indica que debemos consumir “alimentos ricos en fósforo porque, como el calcio, es fundamental para la estructura de los dientes”.

El fósforo se encuentra en la leche, los huevos, el pescado, las legumbres, las nueces o los calabacines, entre otros alimentos.

Sobre los lácteos, como el yogur, la leche o el queso, Malagón señala que son blanqueadores naturales, limpian los dientes y combaten el mal aliento gracias, sobre todo, al efecto del ácido láctico.

El especialista recomienda elegir té verde para desayunar, “una bebida que combate las enfermedades de las encías y que tiene propiedades antioxidantes. Además, si se acompaña de cereales, ayuda a prevenir la periodontitis”, comenta.

También aboga por condimentar los platos con especias. “Muchas especias ayudan a combatir los efectos negativos de otros alimentos. Es el caso del

perejil, la albahaca y la menta, que contrarrestan el efecto del ajo y la cebolla y neutralizan el mal olor”, apunta.

Vino, chocolate y cerveza

No obstante, señala que darse un capricho de vez en cuando no es tan malo como pudiéramos pensar.

“Hay ciertos alimentos que parecen perjudiciales para nuestra salud y para nuestros dientes pero algunos de esos ‘prohibidos’ cuidan nuestra boca. De hecho, el vino tinto, el chocolate y la cerveza, consumidos con moderación, aportan muchos beneficios a nuestra salud bucal”, expone.



El vino tinto, además de aportar diferentes beneficios a nuestra salud general, puede beneficiar directamente a nuestros dientes. –(EFE / Claudio Onorati)

En este sentido, detalla que el vino tinto, “además de aportar diferentes beneficios a nuestra salud general, puede beneficiar directamente a nuestros dientes. Una de sus últimas aportaciones conocidas es la prevención de la caries”.

Respecto al chocolate, afirma que “esta tentación difícil de resistir mejora la salud bucodental gracias a la teobromina, un componente que ayuda a mineralizar el esmalte y, de este modo, reduce la sensibilidad dental”.

En cuanto a la cerveza, el odontólogo hace hincapié en diferenciar las cervezas negras de las claras o rubias.

“Las últimas, especialmente las artesanales, son más beneficiosas para

nuestros dientes ya que proveen al organismo de nutrientes esenciales para la fortaleza de la dentadura como el silicio y el calcio. Además, las cervezas rubias contienen más lúpulo, un componente antioxidante que ayuda a combatir las bacterias y hongos que dañan la boca y que tiene propiedades antiinflamatorias", detalla.

Sin embargo, hay otros alimentos que se deben tomar con más cautela pues pueden dañar la dentadura. Uno de ellos son las patatas fritas de bolsa, que desgastan el esmalte. Malagón explica que el almidón que contienen se transforma en ácido y ataca el esmalte.

Las bebidas carbonatadas son perjudiciales para la dentadura pues desmineralizan el esmalte. "Si se consumen, es recomendable un buen enjuague después". Además, resalta los riesgos de los azúcares. "Obviamente el consumo de azúcares no se puede eliminar, pero sí se debería reducir porque producen caries. Una opción es sustituirlos por edulcorantes naturales como la miel que, además, posee propiedades antibacterianas", aconseja.