



## Una dieta saludable es fundamental para mantener una óptima salud oral

- La dieta mediterránea, rica en verduras, frutas, pescado y aceite de oliva, es la más indicada para disfrutar de una buena salud bucodental.
- El Consejo General de Dentistas insiste en que ningún alimento o bebida, por muy sano que sea, sustituye al cepillado dental con pasta dentífrica fluorada.

**Madrid, 29 de junio de 2021.** Está comprobado que seguir una dieta saludable es fundamental para prevenir enfermedades cardiovasculares o la diabetes. Pero también es imprescindible para mantener una buena salud oral.

Por ejemplo, la fruta fresca y los vegetales crudos como la manzana, la sandía, la zanahoria y el apio ayudan a eliminar la placa de los dientes y refrescan el aliento. Las fresas contienen xilitol, una sustancia antibacteriana que ayuda a reducir los microorganismos del biofilm dental. Asimismo, el ácido fólico que contienen los vegetales de hoja verde ayuda a disfrutar de una correcta salud bucodental. Por ello, se aconseja seguir una dieta mediterránea, la cual prioriza el consumo de verduras, frutas, pescado y aceite de oliva, y limita las carnes rojas y de azúcares.

Y es que las vitaminas que encontramos en estos alimentos son determinantes para la salud oral:

**Vitamina A:** presente en alimentos como espinacas, lechuga y mango. Ayuda a mantener sanas las mucosas y el flujo salivar. También contribuye a que las encías se mantengan sanas o se recuperen lo antes posible si sufren alguna patología.

**Vitamina B:** el complejo vitamínico B ayuda a reducir la inflamación y el dolor de las aftas bucales. Estas vitaminas las podemos encontrar en pescados, pollo, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos.

**Vitamina C:** la contienen las fresas, mandarinas, naranjas, kiwi, brócoli o pimiento rojo. Es esencial para conservar la salud periodontal y ayuda a reparar los tejidos conectivos fundamentales para prevenir la inflamación de las encías.

**Vitamina D:** ayuda a regular los niveles adecuados de calcio y fosfato en sangre. Sin ella, el organismo no puede absorber el calcio necesario para fortalecer dientes y huesos. Está presente en el pescado azul (salmón, sardinas, caballa) y en los lácteos, entre los que destacan los quesos curados. Un estudio publicado en la revista General Dentistry demostró que, al masticar queso, el pH de la saliva se eleva más que con otros lácteos. Esto tiene un efecto directo neutralizante sobre los ácidos y la presencia de pirofosfatos que ayudan a remineralizar el esmalte.



## **Bebidas que no son buenas para la salud oral**

-Los zumos envasados y las bebidas carbonatadas o energéticas suponen un riesgo para la salud dental. Esto se debe a la gran cantidad de azúcar y dióxido de carbono (que se transforma en ácido carbónico) que tienen, así como su gran nivel de acidez (incluso las *sugar free*). Todo esto produce una erosión del esmalte, incrementa la sensibilidad dentaria y el riesgo de padecer caries, por ello su consumo debe ser limitado.

El café contiene una alta concentración de moléculas cromógenas que pigmentan el esmalte de los dientes en mayor o menor medida. Afortunadamente, se trata de manchas llamadas extrínsecas (exteriores) que no penetran en la estructura del diente y que, por lo tanto, se pueden eliminar. En cuanto al té, depende de la variedad del mismo: el té negro y el té rojo son tan cromógenos como el café. Sin embargo, el té verde, al no tener tantos taninos, es menos nocivo.

El Consejo General de Dentistas recuerda que, independientemente de lo que se coma, siempre quedan restos alimentarios que hay que eliminar con un adecuado cepillado dental y pasta dentífrica fluorada. Del mismo modo, insiste en que ningún alimento, por muy sano que sea, sustituye al cepillado dental.

## **Consejo General de Colegios de Dentistas de España**

*Creado en el año 1930, es el Órgano ejecutivo de la Organización Colegial de Dentistas. Entre sus competencias destacan la coordinación de la política general de la Organización Colegial, la ordenación del ejercicio de la profesión, la representación y la defensa de los intereses de sus profesionales, y la promoción del derecho a la salud odontológica de los españoles. Es también competencia del Consejo General la elaboración, desarrollo y actualización del Código Ético y Deontológico estatal de la profesión, así como de la promoción social, científica, cultural y laboral de la Odontología y la Estomatología.*

**CONSEJO DENTISTAS**  
Departamento de Prensa

Calle de Alcalá, 79 - 2º - 28009 Madrid

Teléfono: 914 264 414

[prensa@consejodentistas.es](mailto:prensa@consejodentistas.es)