

# Estos alimentos te están destrozando la boca.

---

Publicado el: 28-07-2022

Lo que comemos y bebemos puede erosionar el esmalte, dejar más vulnerables los dientes al ataque de las bacterias y hacer que se nos seque más la boca. ¿Te lavas los dientes después de cada comida?

Con el ritmo de vida actual cada vez son más las personas que comen fuera y de casa y no siempre disponen de un cepillo para lavarse tras la comida o incluso a veces lo que falta es el tiempo (o ganas) de hacerlo en el trabajo. Por eso si, por el motivo que sea, no podemos limpiarnos los dientes, es posible al menos, intentar comer los alimentos que beneficien la dentadura y minimizar los daños, tal como aconseja el odontólogo Iván Malagón.

## Alimentos que protegen los dientes

Está claro que nada sustituye a un buen cepillado ni a la **seda dental**, pero si no tenemos nada de eso a mano, algunas comidas pueden ser un buen «plan B». Lo ideal, según los datos de la Asociación Dental Americana, es ingerir alimentos que sean ricos en **fósforo y/o calcio**, ya que estos minerales son indispensables para la fortaleza de dientes y encías. El calcio se encuentra principalmente en los lácteos, como son la leche, el queso o el yogurt, y el fósforo, se encuentra en alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado o los huevos.

Otras comidas recomendables, bucodentalmente hablando, son la fruta y la verdura. Su alto contenido en **agua y fibra** las convierte en un aliado infalible para limpiar los dientes. «Además, otro beneficio extra que ofrecen es que ayudan a producir más saliva, la cual neutraliza los ácidos de las bacterias y protege contra las caries. Otro truco que ayuda a estimular saliva es mascar chicle, sin azúcar claro, tras las comidas», explica el Doctor Malagón.

## Alimentos que perjudican los dientes

«No todos los alimentos o bebidas son igual de beneficiosos para la salud bucodental. Mientras algunos son esenciales y nos aportan los nutrientes necesarios, además de aportar protección; otros hacen todo lo contrario: erosionan el esmalte, dejan más vulnerables los dientes al ataque de las bacterias, hacen que se nos seque más la boca... y un amplio etcétera de efectos nada saludables», aclara el experto.

Así, cabe recordar cuáles son los alimentos más dañinos para la boca, según recoge la Asociación Dental Americana (ADA):

– **Exceso de alcohol** : El alcohol provoca que la boca se seque y que segregue menos saliva, lo cual deja a los dientes y encías más vulnerables al ataque de las bacterias. Además, también es un factor de riesgo que aumenta las probabilidades de desarrollar cáncer bucal.

– **Masticar hielo** : aunque el hielo esté formado por agua y no tenga aditivos, no hay que masticarlo. Al hacerlo, se cambia bruscamente la temperatura ocasionando que se dilaten los vasos sanguíneos y nervios que conforman la pulpa dental y esto genera mucho dolor. Además,

con el paso del tiempo la pulpa se retrae, se calcifica la zona y se puede perder la sensibilidad de la pieza. En los casos más extremos puede producirse la pérdida del diente.

– **Cítricos en exceso** : Como toda fruta, es esencial para la dieta y muy beneficiosa, pero en lo que se refiere a la salud oral se aconseja evitar el exceso pues si se abusa de frutas que contienen una gran cantidad de ácidos se puede perjudicar el esmalte dental.

– **Bebidas isotónicas** : Están pensadas para deportistas, que han realizado un ejercicio extremo y deben reponer inmediatamente azúcares y electrolitos, pero su globalización ha hecho que el gran público, incluidos los niños, las consuman. Son perjudiciales si no eres deportista porque llevan una alta cantidad de azúcar y ácidos, que provocan daños al esmalte dental.

– **Caramelos duros** : el azúcar es el principal enemigo de la salud oral, y por ello los caramelos están en la lista negra. Si además son duros se corre el riesgo que de astillen o rompen alguna pieza dental.

– **Alimentos pegajosos** : Algunos aperitivos como los frutos secos o la fruta deshidratada pueden no ser saludables en relación con la salud oral, pues el hecho de que sean pegajosos implica que permanezcan en los dientes más tiempo que el resto y cueste más eliminar los restos.

– **Snacks crujientes** , como las **patatas fritas** : Su problema radica en que contienen mucho almidón y se queda entre los dientes facilitando el ataque de las bacterias.

– **Café y té... con aditivos** : En su forma neutra, son dos bebidas saludables y que benefician la salud oral, pero, al añadirle azúcar u otros aditivos, pueden perder esas cualidades y perjudicar la salud de los dientes.

– **Refrescos** : Como ocurre con los caramelos, los refrescos excesivamente azucarados contribuyen a que aumente el riesgo de sufrir caries. Para saciar la sed, nada mejor que el agua o la leche.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>