

Hoja de Hechos para Familias

Buena Nutrición y Sonrisas Saludables

Una buena nutrición no es sólo necesaria para llevar una vida saludable, también juega un papel clave en el desarrollo y la protección de una buena salud dental.

Una buena salud dental es parte de una vida saludable

La salud dental es un elemento imprescindible para tener una vida saludable. No es sólo tener dientes saludables o no tener enfermedades —significa tener dientes, encías y boca saludables, relajados y útiles. La salud dental también facilita una buena nutrición. Necesitamos tener los dientes y las encías saludables para masticar y tragar los alimentos eficazmente y para absorber los nutrientes indispensables que nos proporcionan una salud general. De la misma manera, una nutrición buena y unas costumbres de alimentación adecuadas fomentan una buena salud dental.

La importancia de una alimentación saludable

Los dientes de leche se empiezan a desarrollar durante el segundo mes de vida del embrión y se calcifican antes del nacimiento del bebé. Los dientes permanentes se empiezan a calcificar justo antes del nacimiento del bebé y todas las coronas de los dientes permanentes, excepto las de las muelas del juicio, están formadas para cuando el niño tiene 8 años de edad. Lo que comemos y bebemos no sólo juega un papel importante en el desarrollo y protección de los dientes y las encías—de hecho, la caries y las enfermedades de encías son dos de las enfermedades más comunes hoy en día y se pueden prevenir simplemente mejorando la dieta. La enfermedad de encías afecta los tejidos blandos que sujetan los dientes y es la mayor causa de pérdida de dientes en adultos.

Estos son los nutrientes más importantes para tener una buena salud dental:

- **Las proteínas** son importantes para la formación de los dientes. La desnutrición causa un retraso significativo en la erupción de los dientes de leche y hay estudios que sugieren la existencia de una relación entre la desnutrición temprana y la aparición de caries (los dientes poco desarrollados y bajos en calcio son más vulnerables a las caries).

- **El calcio, la vitamina D y el flúor** son necesarios para la formación de dientes fuertes durante el proceso de calcificación dental. Una falta de vitamina D durante la infancia causa retrasos en la aparición de los dientes de leche y permanentes, y modifica el orden en el que los dientes salen. El flúor disminuye la posibilidad de padecer caries al endurecer el esmalte de los dientes, reducir la capacidad de la bacteria para producir ácido y fomentar la formación mineral.
- **Las vitaminas C y K** son importantes porque mantienen las encías saludables. La vitamina C mantiene fuerte el tejido de las encías y la vitamina K controla la pérdida de sangre. La falta de vitamina C afecta las encías y el tejido blando que sujeta los dientes.
- **La falta de vitamina A** durante la formación de los dientes interfiere con la calcificación dental y como resultado el esmalte de los dientes no se desarrolla completamente o se desarrolla pobremente.
- **Una falta de Riboflavina** produce la inflamación de la lengua y la inflamación o el agrietado de los labios.

Costumbres alimenticias que afectan la higiene dental

Uso inadecuado del biberón

En muchos casos, beber jugos u otras bebidas azucaradas, en lugar de agua, en biberón o taza causa caries infantiles. Esto puede ocurrir cuando se acuesta a los niños con el biberón o cuando usan el biberón o taza con frecuencia durante el día.

Alimentos ricos en azúcar o almidón

Aunque los niños y los adolescentes necesitan dietas que proporcionen mucha energía, esto no significa que deban tomar durante el día refrescos y meriendas que contengan grandes cantidades de azúcar. Se ha relacionado la existencia de altos niveles de bacteria que causa caries con la consumición de alimentos ricos en azúcar o almidón (especialmente los alimentos pegajosos), caramelos duros, refrescos, jugos de frutas, galletas, pasteles, tartas y papas fritas en bolsa. Estos alimentos pueden producir caries porque al reaccionar con la bacteria que hay en los dientes producen ácidos que corroen el esmalte de los dientes.

Frecuencia de comidas

Además de una higiene dental deficiente, el factor más importante relacionado con las caries es la frecuencia de comidas. Cuanto más frecuentes sean las comidas, mayor es el riesgo de tener caries. Esto es debido a que comer a menudo fomenta el crecimiento de la bacteria bucal que a su vez aumenta el nivel de acidez en la cavidad bucal.

Referencia

Academia de Pediatría Americana. (2004). *Manual de Nutrición Pediátrica (Pediatric Nutrition Handbook)*, Quinta Edición.



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006