

9 enemigos de la salud bucodental

Las frutas cítricas, los alimentos pegajosos o los refrescos carbonatados son algunos de los alimentos y bebidas que según la Dra. Conchita Curull dañan los dientes.

El azúcar es perjudicial para los dientes, pero hay otros alimentos que, aunque son saludables, dañan la salud bucodental. Así lo asegura la Dra. Conchita Curull, fundadora de la Clínica Curull, quien indica que, “en gran medida, los alimentos que comemos son responsables tanto del estado de nuestra boca como del aspecto de nuestros dientes”.

A continuación, la Dra. Curull detalla cuáles son los alimentos y bebidas más perjudiciales para la boca y cómo evitarlos.

Dulces y caramelos con azúcar. Ambos son dañinos porque favorecen la proliferación de las bacterias causantes de las caries. Para que esto no ocurra, hay que tomar sustitutivos de los azúcares refinados. Otra opción es fortalecer el esmalte mediante la aplicación de flúor, ya que transforma la hidroxiapatita, que es el componente del esmalte, en fluorapatita que es mucho más resistente a la aparición de caries.

Hidratos de carbono refinados con almidón. Las patatas fritas de bolsa, el pan, las pastas y las galletas saladas contienen almidón, una sustancia que se convierte en el alimento para las bacterias que provocan la caries. Para aquellos que tengan predisposición a la caries dental, la doctora aconseja “acudir al dentista dos veces al año para que éste realice aplicaciones tópicas de flúor con el objetivo de remineralizar el esmalte y prevenir las caries”. La fundadora de la Clínica Curull explica que “a los pacientes que tienen muchos empastes, que periódicamente hacen caries nuevas o tienen muchos desgastes en los cuellos de los dientes, les hacemos una visita preventiva en la que analizamos tanto el tipo de placa bacteriana como de saliva. Si los dos factores o uno de los dos sale positivo, entran en un plan preventivo para fortalecer el esmalte”.

Bebidas isotónicas y refrescos carbonatados. Estas bebidas bajan el pH de la boca debido a su acidez, lo que favorece la destrucción del esmalte. Por otra parte, contienen gran cantidad de azúcar y esto aumenta el riesgo de caries. “Lo mejor es no abusar de este tipo de líquidos, tomarlos con pajita y, en la medida de lo posible, sustituirlos por agua”. Tras su ingesta, la Dra. Conchita Curull recomienda “no lavarse los dientes inmediatamente. Lo ideal es dejar que la saliva neutralice la acidez, y pasada la media hora, lavarse bien los dientes, usar hilo dental y un colutorio con flúor para eliminar las partículas de comida. Si no podemos cepillarnos los dientes, aconsejo mascar chicles de xilitol”.

Hielo. Morder hielo es muy perjudicial porque daña el esmalte, provoca caries e hipersensibilidad dental. Además, los cubitos de hielo son dañinos por su dureza, ya que morderlos puede conllevar la fractura de piezas dentales o de empastes.

Frutas cítricas (naranjas, limones, limas y pomelos). Un alto consumo merma el esmalte por su acidez, lo que provoca un aumento de la sensibilidad dental y un mayor riesgo de caries. Para que esto no ocurra, la Dra. Curull recomienda “no abusar de las frutas cítricas y no morderlas o tenerlas mucho tiempo en la boca para evitar así la erosión del esmalte. Tampoco hay que lavarse los dientes a continuación porque con el cepillo expandimos el ácido y erosionamos los dientes. En este sentido, lo

que se puede hacer es seguir comiendo para que la saliva neutralice la acidez o esperar media hora para lavarse los dientes”.

Temperaturas extremas. Los alimentos y las bebidas muy frías o calientes aumentan la sensibilidad dental porque afectan al nervio del diente o pulpa dental. Así, se deben evitar las temperaturas extremas ingiriendo sopas, caldos o infusiones templadas y sustituir las bebidas frías por bebidas del tiempo.

Alimentos pegajosos. Pueden dañar los dientes porque en ocasiones permanecen más tiempo entre éstos al quedar atascados o pegados. Por este motivo, aumenta el riesgo de caries. La solución reside en cepillarse bien los dientes y usar hilo dental o cepillos interdetales tras su ingesta.

Sustancias que tiñen el esmalte. El café, el té negro, el ketchup, la salsa de soja, el vinagre balsámico, el vino tinto, los frutos secos con piel o los frutos rojos son alimentos, bebidas y aderezos que, aunque su consumo no conlleva ninguna enfermedad bucodental, provocan la tinción de los dientes. En este sentido, Conchita Curull advierte que, “durante la realización de un tratamiento de blanqueamiento dental e inmediatamente después, se debe evitar todo aquello que tenga un efecto colorante”.

Alcohol. Es malo porque perjudica e irrita la mucosa oral y, sobre todo, es un factor de riesgo, junto con el tabaco, del cáncer oral. “No se debe abusar del alcohol y, para quien además sea fumador, lo que aconsejo es acudir al dentista un par de veces al año. Principalmente porque el dentista, en muchas ocasiones, detecta cualquier lesión en la boca que pueda ser sospechosa de esta enfermedad”, concluye la Dra. Curull.

Clínica Curull

Clínica Curull es un centro privado de referencia en odontología avanzada y en tratamiento de diversas patologías relacionadas con la salud bucodental. Fundada en Tarragona en el año 1995 por la Dra. Conchita Curull Gasol, ha tratado a más de 10.000 pacientes y cuenta con un amplio equipo humano formado por odontólogos y personal sanitario con una gran experiencia en implantes dentales, periodoncia, odontología integrada y estética dental.

En Clínica Curull se trabaja con un gran compromiso con los pacientes, a los que se les ofrece un tratamiento personalizado y un trato cercano. Su equipo trabaja con el máximo rigor científico y con las técnicas más avanzadas en estética dental para ofrecer soluciones diseñadas y personalizadas, así como diferentes tratamientos para las encías o el bruxismo, entre otras patologías. El centro se ha caracterizado siempre por su apuesta constante por las tecnologías más innovadoras en odontología y estética bucal para mantenerse en la vanguardia del sector. Varios servicios sitúan Clínica Curull en la excelencia del sector, como el Análisis Digital de la Sonrisa, un revolucionario sistema que permite diseñar la sonrisa ideal para cada paciente, o los implantes y dientes en un día.

Datos de contacto:

BEMYPARTNER Montserrat Arias / Natalia Floría
Travessera de Gràcia, 15. 6º, 2ª - 08021 Barcelona

Nota de prensa publicada en: [Tarragona, julio de 2017.](#)

Categorías: [Medicina Nutrición Cataluña](#)

<https://www.notasdeprensa.es>