

Cuidar la boca para cuidar el corazón

El Consejo General de Colegios de Odontólogos y Estomatólogos de España aconseja mantener una buena salud bucodental para prevenir enfermedades cardiovasculares. Según el Consejo, las enfermedades bucodentales aumentan entre un 25 y un 50% el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares

La relación entre ambos tiene su base en las bacterias que se localizan bajo las encías. Estas pueden pasar a la sangre llegando a afectar a otras partes del cuerpo. Según el Consejo General de Dentistas: "Llevar una vida más sana, como tomar alimentos y bebidas saludables, practicar ejercicio y no fumar, puede ayudar a prevenir muchas de estas muertes prematuras". La importancia de realizar una revisión dental anual es otro de los hábitos que contribuyen a prevenir y mantener la salud bucodental, confirman desde Medicalia.

En este sentido, "el otoño es una estación idónea para llevar a cabo una revisión rutinaria y preventiva, ya que dejamos atrás un periodo más distendido en el que se tiende a abusar de las bebidas refrescantes azucaradas y a la relajación en lo relativo a una correcta higiene bucal".

La salud bucodental incide en la salud general del organismo, y más concretamente en las patologías relacionadas con el corazón. Velar por ambas prevendrá riesgos futuros.

Una buena salud bucodental previene enfermedades cardiovasculares

El Consejo General de Dentistas recuerda que las enfermedades cardiovasculares se cobran cada año 17,5 millones de vidas, lo que sitúa a dicha patología en la primera causa de mortalidad. Una buena salud bucodental se sustenta en varios pilares. El primero de ellos es la higiene diaria aconsejada tras cada comida, que se apoya en el correcto cepillado y el uso del hilo dental.

Por otro lado, "la correspondiente visita al dentista detectará posibles lesiones que pasan desapercibidas y que, tratadas a tiempo, evitarán el desarrollo de caries, gingivitis y otras patologías severas", estiman desde Medicalia.

Además de una buena salud bucodental, "es imprescindible hacer hincapié en la importancia de llevar una vida sana basada en una dieta equilibrada y rica en alimentos naturales". Las frutas y verduras no solo previenen las enfermedades cardiovasculares sino que aportan nutrientes beneficiosos para los dientes y las encías.

En otoño, algunos ejemplos de alimentos de temporada y saludables corresponden a la calabaza y la granada, ricas ambas en vitamina C beneficiosa para la salud de las encías, y las setas que contienen vitaminas del grupo B, potasio, hierro y fósforo.

En definitiva, el cuidado del organismo debe ser global y abordado desde diferentes áreas. Sin olvidar

aquellas que pueden parecer menos importantes pero que juegan un papel vital en la salud general del cuerpo y, en concreto, del corazón.

Más información en Medicalia

Datos de contacto:

Medicalia Dental
916 072 737

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>