Veganismo y salud dental, ¿son compatibles?

La Clínica Boca a Boca dental explica cómo los veganos consiguen la vitamina B12, vitamina D, calcio, aminoácidos

Independientemente de que una dieta sea vegana, vegetariana o incluya carne, por todos es sabido que comer alimentos de origen vegetal es necesario para estar sano. Pero, si sigues una dieta vegana (o estás considerando hacerlo), ¿qué nutrientes podrían faltar o necesitarías para tener una boca y unos dientes sanos?

En opinión de la Dra. Romina Vignolo, directora de la Clínica Boca a Boca Dental, “es compatible ser vegano o vegetariano y proteger la salud dental, simplemente hay que tener en cuenta una serie de pautas para evitar posibles carencias de vitaminas y nutrientes imprescindibles en toda dieta”.

Proteger los dientes contra la falta de vitamina B12

Esta vitamina es una de las carencias principales de las personas que llevan una dieta vegana al estar presente en mayor medida en productos procedentes de los animales. Cantidades insuficientes de vitamina B12 pueden provocar enfermedades de las encías llegando incluso a la pérdida de los dientes.

Hay cereales reforzados con B12, levaduras, leches vegetales y productos de soja que la contienen, sin embargo, esto no es suficiente, y es posible que se necesite tomar suplementos para mantener una buena salud dental.

Toma fuentes veganas de alimentos remineralizantes

La erosión ácida de ciertos alimentos (como los almidones y los azúcares) puede hacer que los dientes empiecen a perder los minerales que mantienen el esmalte sano y fuerte. Pero se pueden recuperar los minerales perdidos si también se ingieren los alimentos que los suministran.

Para obtener calcio, que fortalece el esmalte y mantiene los dientes fuertes, es recomendable comer legumbres, verduras de hoja como el brócoli o la col rizada, almendras y zumo de naranja o leches veganas como la de almendra, arroz o soja.

También, para mantener los dientes fuertes, se deben comer alimentos que contengan potasio, que controla los niveles de ácido en la sangre. Las buenas fuentes veganas de este mineral incluyen los aguacates, los plátanos, las patatas, las ciruelas pasas, las patatas dulces, la acelga y los tomates.

Toma snacks saludables y limita los almidones y los azúcares

Si llevas una dieta vegana con pequeñas cantidades de proteínas y grasas animales, es posible que se necesiten snacks para mantener la energía durante el día. Los alimentos azucarados y con almidón (como el pan, el cereal, las galletas, los panecillos, la pasta y el arroz) pueden alimentar las bacterias

de la boca que causan las caries. En su lugar, hay que intentar elegir alimentos no azucarados que devuelvan la energía, como nueces, semillas, tofu y verduras.

Controla la placa con aminoácidos

La arginina es un aminoácido que ayuda a prevenir las caries y las enfermedades de las encías, y también acaba con la placa dental. Se encuentra frecuentemente en la carne, las aves, el pescado y los productos lácteos. En una dieta vegana se puede encontrar este elemento en los garbanzos, lentejas, soja, cacahuetes y semillas de calabaza.

Practicar una buena higiene dental y visitar a un dentista regularmente

Después de comer, dedica 20 segundos para enjuagarte la boca con agua para ayudar a eliminar las partículas de comida que se han acumulado. Utiliza el hilo dental diariamente y cepíllate los dientes tres veces al día durante dos minutos cada vez y, por supuesto, programa limpiezas dentales regulares y revisiones dentales.

Tu salud oral es parte de la salud general.

Sobre Boca a Boca Dental

Boca a Boca es una clínica dental con más de 20 años de experiencia situada en la zona noroeste de Madrid (con centros en Majadahonda y Villanueva del Pardillo) formada por un equipo médico multidisciplinar de profesionales comprometidos con la actividad docente universitaria de pregrado, postgrado y con la investigación.

Se caracteriza por ser una clínica familiar cuyos valores son la honestidad, la experiencia, el conocimiento, la continua formación y la empatía con los pacientes. Su mayor satisfacción está en los vínculos creados con pacientes tratados desde que eran niños y los resultados a largo plazo, que les hace contar con la fidelidad de sus pacientes.

Conceden importancia a los pequeños detalles, éstos que a veces pasan desapercibidos y hacen de cada tratamiento una experiencia personalizada y cercana.

Datos de contacto:

Boca a Boca Dental

91 302 28 60

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

Categorías: [Medicina Nutrición Sociedad Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>