



Serie de
bienestar
bucal

Hábitos alimenticios de sonrisas saludables

Una buena nutrición no solo beneficia a su cuerpo, ¡también puede mantener sus dientes y encías saludables! Eso se debe a que la boca es el punto de contacto inicial para todo lo que usted consume. Malos hábitos alimenticios pueden llevar a tener enfermedad de las encías y caries dental, mientras que las elecciones inteligentes de los alimentos pueden crear sonrisas saludables.

A continuación encontrará algunos consejos para un buen bienestar bucal.

1. Elija alimentos nutritivos.

El azúcar de la comida chatarra se mezcla con la bacteria que hay en su boca, lo cual crea ácido y puede desgastar el esmalte de los dientes. Eventualmente, esto puede provocar caries. La próxima vez que sienta que se le antojan unas papas fritas o galletas, busque algo nutritivo en su lugar. Las frutas, los vegetales, el yogur y el queso contienen calcio y otros nutrientes que ayudan a fortalecer los dientes y los protegen de las caries.

2. Beba agua, no gaseosas.

Las gaseosas y otras bebidas dulces cubren los dientes con azúcar, lo que promueve la formación de caries. El agua ayuda a neutralizar el ácido y a enjuagar cualquier partícula de comida, protegiendo los dientes de las caries. También hidrata el resto de su cuerpo.

3. Coma dulces con moderación.

Los dulces duros pueden dañar el esmalte y dejar sus dientes vulnerables a fracturas y picaduras. Los pastelitos pegajosos, otros postres e incluso la fruta seca puede alojarse entre las hendiduras de los dientes y aflojar algún tratamiento dental. Todos contienen azúcar, lo que puede provocar caries. Si se da gusto con los postres, hágalo después de una comida, cuando su boca está produciendo saliva adicional, que descompone los ácidos dañinos y enjuaga el azúcar.

4. No mastique hielo.

Masticar hielo puede ocasionar fracturas, grietas y astillas en sus dientes, lo cual puede hacer que sus dientes sean más sensibles y provocar mayor daño. También puede perjudicar algún tratamiento dental existente. Si tiene que masticar, elija goma de mascar sin azúcar.

5. Limite el consumo de alcohol.

Beber en exceso puede reducir el flujo de saliva, lo que puede provocar deshidratación y boca seca, dejándolo vulnerable a las caries dentales, enfermedad de las encías y cáncer bucal. ¡Simplemente no vale la pena!

¡El bienestar bucal no se trata solamente de cómo cuida su boca... también se trata de lo que pone adentro de ella! Mantener hábitos alimenticios saludables y un buen cuidado bucal le mantiene saludable de muchas otras maneras.