

Buenos Hábitos

Alimentación y cuidado de los dientes

L.N. Judith Jiménez López

Los dientes ayudan a nuestro cuerpo en el primer proceso por el que pasa el alimento, ya que son la “licuadora” donde se desmenuza, rompe y reduce, mezclándose con la saliva y las enzimas, por ello se dice que el proceso digestivo comienza en la boca. Existen alimentos que protegen y cuidan de nuestros dientes y existen otros que al consumirlos aumentan el riesgo de caries e incluso propician la pérdida de piezas prematuramente.

Desde la infancia este proceso se va aprendiendo en la etapa de ablactación que es el tiempo en el que se comienza a dar otros alimentos además de la leche materna; este proceso suele comenzar entre los 4 a 6 meses y dura hasta el año o año y medio. Durante este periodo, los primeros alimentos son frutas y verduras, y las texturas son un punto de mucha relevancia; un lactante comienza con papillas y licuados; poco a poco, tras la aparición de los dientes, se modifica hasta llegar a una dieta sólida muy parecida a la del resto de la familia.

Los alimentos deben ser naturales, sin conservadores, colorantes o saborizantes artificiales; no se les debe añadir azúcar, sal o grasas, y tal parece que así debimos haber continuado hasta nuestra edad adulta, pero con regularidad no suelen seguirse estas indicaciones más allá de los 2 años; además de que en la industria alimentaria existe una gran variedad de “alimentos infantiles”, “premios” y golosinas que se promocionan incluso con vitaminas, minerales, calcio, zinc, etc. de tal forma que los padres no puedan resistirse.

Los carbohidratos o mejor conocidos como azúcares simples son el enemigo número uno de los dientes y es lo que más se consume en la infancia, al parecer descansamos en la idea de que los dientes de leche se caerán y los que realmente deben cuidarse son los dientes permanentes. La combinación perfecta para que aparezcan caries es: carbohidratos simples (dulces, azúcar, miel, jales, cajeta, refresco, mermelada, cajeta, chocolates, jugos industriales, cátsup, aguas frescas, etc.) y el tiempo suficiente para que las bacterias entren en contacto con ellos, esto modifica el PH de la boca que se vuelve ácido, se daña el esmalte y es el terreno idóneo para la caries. Un ejemplo común es dar al pequeño jugo industrial en el biberón, y que se queden dormidos de tal forma que los puntos antes mencionados suceden: azúcar, bacterias y tiempo.

Ahora bien, la manera en cómo nos alimentamos es el reflejo de los adultos con los que convivimos. Y claro, de sus gustos, creencias, información o desinformación acerca de los “mejores” alimentos para los niños y la higiene bucal. Como todo, hemos aprendido muchas maneras de cuidarnos y algunas necesitarán ajuste. Sabemos desde dónde partir, nuestra historia, y, como adultos, podemos tomar decisiones más sanas. Por lo que lo aprendido no será más una limitante, sino una herramienta.

Tips para mantener una sonrisa impecable, fuerte y sana

Consumir vitaminas y minerales, esto es necesario para nuestra salud en general y para los dientes, ya que con ello el esmalte se fortalece. ¿Y dónde se encuentran las vitaminas y minerales? Principalmente en frutas y verduras, la recomendación es consumirlas crudas o al vapor ya que además ayudarán al trabajo de la mandíbula y su fibra pulirá los dientes.

El agua natural equilibra el PH de la boca y arrastra consigo muchas de las bacterias.

Aumenta el consumo de alimentos ricos en calcio, mineral principal de los dientes (de origen animal, los lácteos principalmente: leche, queso, yogurt, panela, cottage, etc., sardinas, huevo, salmón y de origen vegetal: ajonjolí, alfalfa, col rizada, brócoli, espinacas, acelgas, tofu, arroz, soya, frijol, etc.).

Proteínas vegetales: leguminosas, semillas u oleaginosas: almendra, pepitas de calabaza, pepitas de girasol, nueces de la india, nueces, piñones, etc. Además, estimulan la producción de saliva, esto reduce el riesgo a caries.

Los alimentos ricos en fósforo como la carne, el pollo, el pescado, la leche y los huevos ayudan a fortalecer los dientes. Estos alimentos también ayudan a proteger y restaurar el esmalte dental.

Como se puede observar una dieta sana contribuye también a unos dientes sanos y esto, a su vez, asegura una nutrición óptima; sin dientes tendríamos que recurrir a la licuadora y por tanto, esta relación estrecha debe cuidarse y mantenerse.

Un punto de vital importancia es el uso de pasta dental: el cepillado ayuda a la circulación de sangre adecuada en las encías. Cabe destacar que algunas pastas dentales tienen glucosa o sacarosa y este elemento, en lugar de ayudar, perjudica.

El cuidado dental también tiene que ver con el cuidado de nuestras emociones. La tensión en la mandíbula, la acidez que modifica el PH de la saliva y la ansiedad que se cura comiendo en exceso azúcar daña los dientes con fracturas, caries y movimientos de las piezas, modificando la mordida y, por tanto, afectando la acción de moler la comida.

Por ello debemos observar nuestros dientes, cambios en su coloración, dolor, ardor, entumecimiento, etc. Como todo, debemos entrenarnos en la auto observación y el cuidado de nuestros dientes, y entender que la nutrición de los mismos se lleva cado desde dentro.

Una sonrisa maravillosa depende de la capacidad para aceptar y disfrutar la vida, tanto como de una dieta balanceada, sana y nutritiva.