



Mira el video

La dieta y la salud oral



Descripción general

Todos sabemos que el cepillado y el uso de hilo dental en forma correcta promueve la buena salud oral. Pero, ¿sabía usted que lo que come y bebe puede ser tan importante para sus dientes como su rutina de cuidado bucal? Los alimentos y bebidas que no son saludables aumentan su riesgo de desarrollar caries. Así que aprendamos acerca de las buenas opciones alimenticias y de lo que se debe evitar.

Elija estos

Para tener dientes y encías sanos, coma una dieta muy balanceada que le proporcione todos los nutrientes recomendados que su cuerpo necesita. Elija granos enteros, fuentes magras de proteína y frutas y verduras frescas. Los productos lácteos tienen un alto contenido de calcio y proteínas, por lo que son excelentes para sus dientes. Y asegúrese de beber abundante agua todos los días.

Evite estos

¿Qué debería evitar? Manténgase alejado de las bebidas dulces, incluyendo los refrescos, los jugos y las bebidas deportivas. Evite los alimentos pegajosos y azucarados. Evite los caramelos duros, porque pueden quebrar sus dientes. No coma demasiados cítricos, porque el ácido de esas frutas puede erosionar la capa exterior de sus dientes. Y trate de evitar comer muchos "snacks" entre comidas. Estos tienden a quedar atrapados entre sus dientes. Pueden permanecer ahí durante todo el día, lo cual puede causar caries.

Conclusión

Mantener una dieta saludable es el primer paso para la buena salud bucal. Hable con su dentista para obtener más información.