

SALUD DENTAL Y AZÚCARES EN LA DIETA

MUÉVALO

CON AZÚCAR NATURAL

Doña
María

zukra

CARIES DENTAL

La caries dental (deterioro de los dientes) es un importante problema de salud global, especialmente en los países de bajos ingresos, donde los factores de protección, como el acceso al flúor por ejemplo, el uso de pasta de dientes con flúor y los tratamientos dentales, son menos accesibles (1,2). La caries dental puede desarrollarse con el tiempo cuando la saliva interactúa con carbohidratos de fácil digestión por ejemplo, azúcares, almidones y con las bacterias presentes en la placa dental (3-5).

AZÚCARES EN LA DIETA Y RIESGO DE CARIES DENTAL

El desarrollo de caries está fuertemente influenciado por diversos factores, incluyendo la mala higiene oral por ejemplo, el cepillado de dientes, la exposición al flúor, la frecuencia de exposición a carbohidratos de fácil digestión y otros factores dietéticos (6-11).

La Organización Mundial de la Salud ha recomendado limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, basándose en la relación encontrada entre el consumo de azúcares y la caries dental. Esta recomendación se basa en evidencia de calidad moderada, clasificada así porque es difícil para los estudios que analizan la relación entre el consumo de azúcares y la caries dental tener en cuenta todos los factores involucrados. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria sugiere que la relación encontrada en estos estudios entre la ingesta de azúcares y la caries dental probablemente esté influenciada por la higiene oral y el uso de flúor (11).

PREVENCIÓN DE LA CARIES DENTAL

Tanto la prevención como el desarrollo de la caries dental involucran múltiples factores. Estos van desde el acceso temprano a profesionales de la salud bucal y el diagnóstico precoz, hasta la aplicación de flúor, la educación en salud y el control de los factores de riesgo (6). Esto implica reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares libres (12). La Federación Dental Internacional (FDI) sugiere las siguientes estrategias de prevención de la caries, organizadas desde el mayor hasta el menor nivel de evidencia (6):

- Flúor altamente efectivo en todas sus formas, incluyendo pasta de dientes y agua potable.
- Selladores una capa protectora delgada aplicada a los dientes.
- Estimulación salival masticar chicle.
- Modificación de la dieta cambio de comportamiento, incluyendo la limitación en la frecuencia de consumo de azúcar.
- Antimicrobianos un tipo de tratamiento oral utilizado para eliminar infecciones bacterianas.
- Estrategias de remineralización sin flúor por ejemplo, xilitol, barnices dentales.

Por lo tanto, una buena higiene oral y el uso adecuado de flúor siguen siendo pilares fundamentales para prevenir la caries dental, junto con una alimentación balanceada.

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS