

# GUÍA

## MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

### TU HIGIENISTA DENTAL CUIDA TU SALUD ORAL EN ÉPOCA DE LA COVID-19

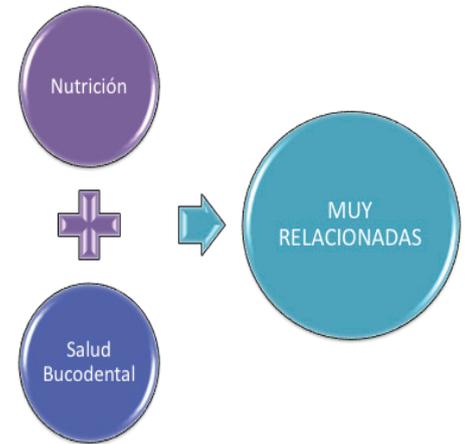


DIRIGIDA A:  
PACIENTES

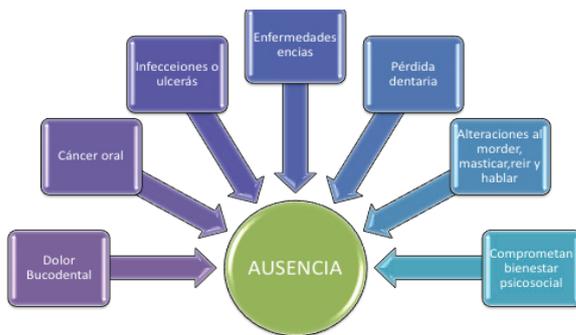


La **nutrición** y la **salud bucodental** están muy relacionadas. Una dieta saludable, baja en azúcar, sal y grasas, y con un consumo elevado de frutas y verduras,

contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.



## ¿QUÉ ENFERMEDADES NOS AFECTAN A LA BOCA?



La salud de nuestra boca es esencial para el bienestar a lo largo de toda la vida y la salud en general.

La organización Mundial de la salud (OMS) define la salud bucodental como: “La ausencia de dolor bucal o facial, de cáncer oral o de garganta, de infecciones o úlceras, de enfermedad de las encías, caries, pérdida dentaria, así como de otras enfermedades y alteraciones que limiten la capacidad individual de

morder, masticar, reír hablar o comprometan el bienestar psicosocial”.

Las dos enfermedades más importantes que afectan a la boca son la caries y la enfermedad periodontal. La caries dental es la enfermedad crónica más común en el mundo, y la enfermedad periodontal la sexta. Casi un 100 % de los adultos y entre un 60 % – 90 % de los escolares en el mundo tienen caries dental. Entre el 5% y el 15% de de la población tiene periodontitis grave, pudiendo ocasionar la pérdida de dientes. Las dos enfermedades se previenen con el cepillado dental. Los estudios realizados muestran que el tabaquismo es un factor de riesgo clave en las periodontopatías.



## ¿QUÉ ES LA CARIES?

La caries dental es una enfermedad crónica, dinámica y muy frecuente durante la infancia, pero que afecta también en todas las edades. De origen multifactorial y, principalmente, por una higiene oral deficiente que da como resultado la aparición de la placa bacteriana, compuesta por restos de comida y bacterias que se van depositando por todas las superficies de nuestra boca. La caries es provocada por bacterias naturales en la boca cuando hay exposición de azúcares en la dieta.

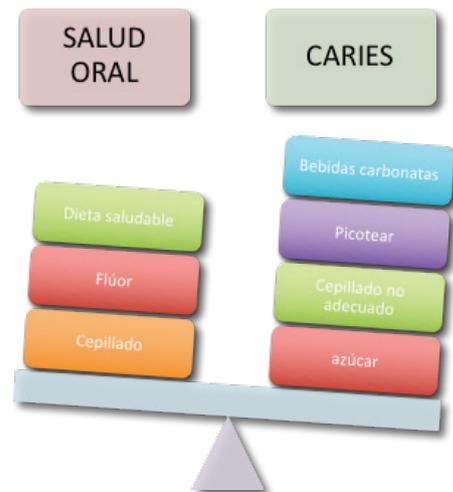
El consumo mundial de azúcar se ha triplicado en los últimos 50 años.



Para prevenir la caries es fundamental reducir su consumo.

La presencia de azúcares simples de la dieta, provoca un medio más ácido, desmineralizando la superficie del diente y haciéndolo más vulnerable a la aparición de la caries dental.

El inicio de la lesión tiene un aspecto de mancha blanca mate, que si evoluciona dará lugar a una cavitación.



## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS EVITAR PARA PREVENIR LA CARIES DENTAL?

La nutrición juega un papel fundamental en nuestra vida diaria , debemos cuidarnos y alimentarnos de manera saludable para prevenir la caries.

Es fundamental reducir el consumo de azúcar, reducir la ingesta de bebidas energéticas, deportivas y carbonatadas (gaseosas) ya que además de azúcar llevan ácido carbónico que erosiona los dientes.

Evita el picoteo entre horas. Revisa las etiquetas de los alimentos y los azúcares escondidos.

# ¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA LOS DIENTES?



En relación con el mantenimiento de una buena estructura dentaria, debemos de tener muy presente en nuestra dieta alimentos ricos con muchos micronutrientes, es decir, un patrón alimentario enriquecido de vitaminas y minerales que favorecen el mantenimiento y reestructuración de nuestros dientes. La **vitamina K2, A y D** junto con los minerales como el magnesio y el calcio muestran un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de unos dientes fuertes y sanos

La vitamina K<sub>2</sub>, actúa juntamente con la vitamina A y la vitamina D, activando y fabricando proteínas como la osteocalcina que se encargan de depositar calcio en los huesos y dientes. Con la ventaja de que la K<sub>2</sub> evita que este calcio se deposite en las arterias y va directamente a los dientes y los huesos.

La podemos encontrar en hortalizas de hojas verdes como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga. También en aceites vegetales y algunas frutas como los arándanos azules y los higos.

ESPINACAS

COL

BRÓCOLI

LECHUGAS

ARÁNDANOS

HIGOS

QUESOS

VITAMINA A

VITAMINA D

VITAMINA K<sub>2</sub>

Actúan conjuntamente activando y fabricando proteínas como la osteocalcina que se encargan de depositar calcio en nuestros huesos y dientes.

Los quesos son una de las fuentes de procedencia animal con más cantidad, por ejemplo, el queso gouda, edam o Brie siempre dependiendo del tipo de bacteria láctica que se haya utilizado para su fermentación.

El **fosfato de calcio** interviene en la formación de hueso y dientes logrando la masa ósea máxima óptima en las primeras 2-3 décadas de vida, como también para el mantenimiento del hueso en la edad adulta.

Los alimentos de origen vegetal con mucho calcio asimilable son: Sésamo, almendras, higos secos, brócoli, acelga, chía, chocolate y cacao (puro al 90%). Este último contiene, además: fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas, A, B1, B2, B3, C, E, ácido pantoténico, tiamina y riboflavina, cafeína, teobromina, y taninos.



En cuanto al **fósforo**, se pueden obtener las cantidades recomendadas consumiendo una variedad de alimentos tanto de origen animal como vegetal.

- En productos lácteos: yogur, leche y queso.
- En productos derivados de granos: pan, arroz integral y avena.
- En las carnes, pescados y huevos.
- En las nueces, semillas de lino y pipas de girasol.
- En las legumbres: lentejas, alubias blancas y guisantes.



## ¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS?

Aunque el mero hecho de conocer los nutrientes que nos aportan los distintos alimentos es muy importante para reforzar nuestro sistema inmunitario, hay que saber organizar el consumo de estos, en que cantidades y aplicar las técnicas de cocción más favorables.

Una de las principales vitaminas que interviene en la correcta función del sistema inmunitario es la **vitamina D** ya que tiene una importante función en la regulación de este, incluidas las respuestas inmunitarias ante infecciones virales.

Estudios observacionales y de intervención epidemiológica proporcionan evidencias de que una deficiencia en vitamina D puede incrementar el riesgo de gripe e infecciones en el tracto respiratorio.

Los pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa se encuentran entre las mejores fuentes. El hígado de res, el queso y las yemas de huevo proporcionan pequeñas cantidades.

### VITAMINA D





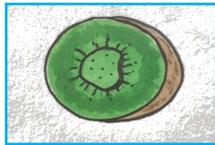
## ¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS?

Otra de las actrices principales es la **vitamina C**.

Para ingerir las cantidades recomendadas de vitamina C, deberíamos consumir frutas cítricas: la naranja, el kiwi, las fresas y hortalizas como el pimiento rojo y verde.

Un aspecto para tener en cuenta respecto a esta vitamina es que el contenido de vitamina C de un alimento podría disminuir al cocinarse o almacenarse por tiempo prolongado. Es posible que al cocinar los alimentos al vapor o en hornos de microondas la pérdida de vitamina C sea menor. Afortunadamente, muchas de las mejores fuentes de vitamina C, como las frutas y verduras, se comen crudas

### VITAMINA C



La **vitamina A** contribuye en la prevención de enfermedades infecciosas, especialmente del aparato respiratorio. Dicha vitamina la podemos obtener con la ingesta de hortalizas de hojas verdes, anaranjadas y amarillas, como, por ejemplo, el brócoli, las zanahorias y los calabacines. Y condimentando nuestros platos con orégano, eneldo y pimentón en polvo. También la encontramos en el melón y el mango.

### VITAMINA A





## ¿QUÉ ALIMENTOS SON BUENOS PARA NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS?

El **silicio orgánico** es un componente natural que tiene la función de crear y reforzar todos los tejidos del organismo.

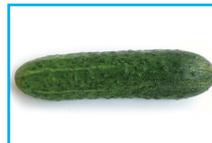
De hecho, es el que se encarga de hacer de “nexo” entre la piel con los músculos, uñas y resto de cartílagos del cuerpo. También tiene como objetivo promover la calcificación de los huesos para que estos sean más fuertes y resistentes.



En el grupo de las verduras y hortalizas lo encontramos en la lechuga, la remolacha, el pepino (con piel), las acelgas, las judías y la cebolla, alimentos ricos en silicio orgánico que pueden añadirse perfectamente en una ensalada.

Cereales como el arroz, la avena, el centeno y las cáscaras del trigo también suponen un aporte considerable en silicio orgánico. Entre los que destaca, el mijo, uno de los cereales con mayor concentración de silicio orgánico (alrededor de 500mg/100 gramos).

**SILICIO**





## CONSEJOS

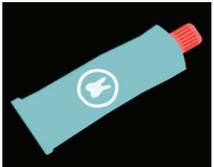
Hagamos del periodo del coronavirus y los cambios en nuestra forma de vida por la convivencia con la COVID-19 una experiencia amable ya que no podemos elegir lo que vivimos, pero sí como lo vivimos.

Se recomienda estructurar bien las rutinas, tener la mente ocupada, ejercicio... pero ojo, la higiene bucodental tiene que ser una prioridad.

Unas sencillas recomendaciones nos ayudarán a tener una boca sana, libre de molestias, dolores y enfermedades.



- No comer entre horas alimentos con alto contenido en azúcares simples y consistencia pegajosa. Como, por ejemplo: zumos, snack, pan de molde, barritas energéticas, zumos industriales y yogures líquidos.



- Cepíllate los dientes después de las comidas, 3 veces al día. Hasta los 2 años con dentífrico al menos 1000 ppm de flúor, la cantidad tiene que ser un grano de arroz . A partir de los dos años con al menos 1450 ppm de flúor.



- Eliminar la placa dental en las zonas interdentes usar seda/cinta dental o cepillos interproximales .



## CONSEJOS



- Limpiador lingual, la lengua es un especial lugar de acumulación del coronavirus SARS-CoV2. Recuerda: “Las encías sanas NO sangran”.
- Enjuágate con colutorios específicos con CPC (Cloruro de cetilpiridinio) o aceites esenciales que reducen la carga bacteriana y viral (SARS-CoV-2) en la boca.

**Cloruro de cetilpiridinio al 0,5%-0,1%**

**Aceites esenciales**

- Dieta saludable y libre de azúcares. Podemos sustituir la sacarosa por el xilitol (edulcorante de origen natural con bajo poder calórico y que previene la aparición de la caries).

# GUÍA

## MEDIDAS PREVENTIVAS EN SALUD ORAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

### TU HIGIENISTA DENTAL CUIDA TU SALUD ORAL EN ÉPOCA DE LA COVID-19



DIRIGIDA A:  
PACIENTES

Bibliografía:



**Autores:** Gil Barrue L<sup>(1)</sup>, Martín-Pero Muñoz L<sup>(2)</sup>, Tarragó Gil R<sup>(3)</sup>, Oltra Martínez S<sup>(4)</sup>, Mejías Parra A<sup>(5)</sup>, Sancho Manzano M<sup>(6)</sup>, Lasierra Ranz N<sup>(7)</sup>, Quintas Firvida L<sup>(8)</sup>.

<sup>(1)</sup>Grado en nutrición y dietética Humana. <sup>(2)</sup><sup>(3)</sup><sup>(4)</sup><sup>(5)</sup><sup>(6)</sup><sup>(7)</sup><sup>(8)</sup>Técnico Superior en Higiene Bucodental

Ilustraciones: Calabuig Roig C

ISBN: 978-84-09-21532-4