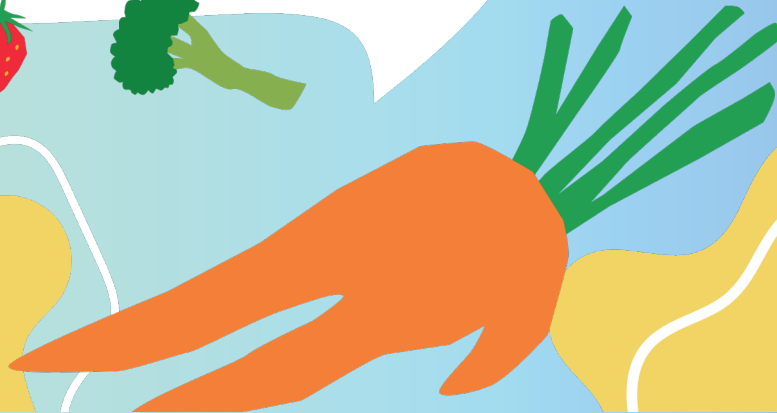
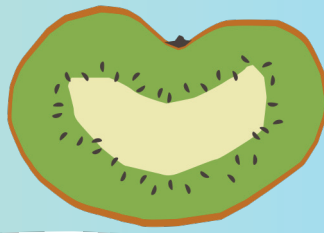


GUÍA PARA PADRES:
SALUD ORAL Y ALIMENTACIÓN
BINOMIO PERFECTO





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación



COVEICYDET
Consejo Veracruzano de Investigación
Científica y Desarrollo Tecnológico

Autores:

Lic. Icela Yatziri Meza Leano

Lic. Jaime Alberto Toledo Junco

Dra. Socorro Herrera Meza

Dra. Tania Romo González de la Parra

Dra. Antonia Barranca Enriquez

Dr. Rafael Fernández Demeneghi

Guía para padres: salud oral y alimentación binomio perfecto

Primera edición 2024

Instituto Literario de Veracruz S.C

ISBN: 978-607-26685-0-8

Edición:

Lic. Icela Yatziri Meza Leano

Lic. Jaime Alberto Toledo Junco

“Esta obra fue publicada gracias al apoyo del Consejo Veracruzano de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico”.



Guía para padres:
Salud Oral y Alimentación
Binomio perfecto

¿Sabías qué?

La alimentación y la nutrición juegan un papel muy importante en el desarrollo de la boca y de todo el cuerpo, así como en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades relacionadas con la cavidad oral y la salud en general.

La asociación que existe entre la salud oral y la alimentación es fundamental e importante en el ser humano:

MALA ALIMENTACIÓN = MALA SALUD ORAL



En niños y adultos , la adquisición de hábitos alimentarios adecuados , es fundamental para prevenir la aparición de sarro , caries, inflamación de las encías (enfermedad periodontal) entre otras .



También las embarazadas requieren de una dieta balanceada , para que el desarrollo bucodental de sus hijos se logre de manera normal y sana.



Enfermedades orales

1. Caries

Enfermedad infecciosa que provoca una destrucción progresiva del diente.

Tiene varias causas entre ellas las más importantes son la mala alimentación y la falta de higiene oral.



Al comer sino se lavan los dientes se quedan restos de alimentos que cambian la acidez de la boca, haciendo a los dientes más frágiles, particularmente los azúcares, debilitando la capa exterior del diente (esmalte) y poco a poco destruyen las siguientes capas.

2. Enfermedad periodontal

Afección que destruye los tejidos del sostén del diente (encía, ligamento periodontal y hueso alveolar)

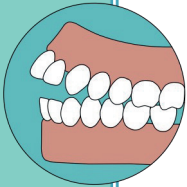


La encía que rodea el diente se inflama y se enrojece. En ocasiones hay sangrado y dolor, pero si no se trata, podría haber pérdida dental ocasionando desequilibrio en todo el cuerpo.

Salud Oral y Alimentación : amigos inseparables

Cuando nuestra salud oral y la alimentación no son adecuadas, podemos tener estas consecuencias en los dientes::

- *Se desfavorece el crecimiento y el desarrollo craneofacial.*
- *Hay alteración como pérdida o desgaste de los tejidos de sostén del diente (hueso alveolar, ligamento periodontal, etc).*
- *Aparición elevada de caries.*
- *Mayor prevalencia de gingivitis en niños (Inflamación de encías).*
- *Incremento de problemas de maloclusión (alineación anormal e incorrecta de los dientes), afectando la mordida dental y la masticación.*
- *Defectos en el esmalte dental (capa externa del diente).*



Alimentación para una buena salud oral

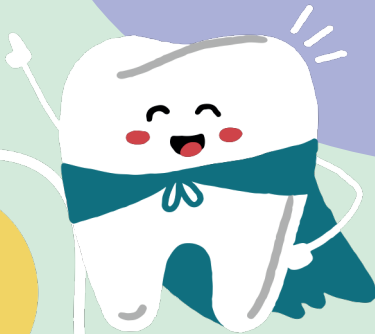
Para poder mantener las estructuras de nuestros dientes, debemos tener presente en nuestra dieta alimentos que sean ricos en vitaminas, minerales y probióticos.

Por ejemplo, la vitamina K2, A, D y los minerales como el magnesio y el fosfato de calcio, son importantes en el desarrollo de los dientes.



Vitaminas

La vitamina K2 junto con la vitamina A y D, activan y fabrican la osteocalcina, la cual es una proteína sintetizada que se encarga de depositar y liberar el calcio en los huesos y dientes.



¿Dónde las podemos encontrar?



Vitamina K2:

- Hortalizas de hojas verdes como espinacas, col, brócoli y lechuga.
- Algunas frutas como higos y arándanos



Vitamina A:

- Hortalizas de hojas verdes como espinacas, lechuga, coles.
- Zanahoria, calabaza,
- Frutas como melón y mango.



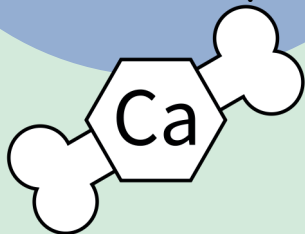
Vitamina D:

- Alimentos de origen animal como huevo, salmón, leche, yogurt,
- Aceites de pescado.

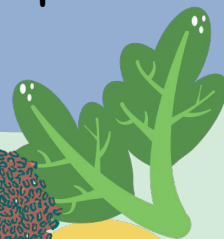


Minerales

El fosfato de calcio interviene en la formación de huesos y dientes, alcanzando un estado óseo óptimo.



Lo encontramos en leche, queso, yogurt, ajonjolí, almendras, higos secos, brócoli, acelga, chía y cacao puro.



Minerales

El magnesio ayuda a contribuir y construir un esmalte fuerte para los dientes y en la prevención de caries.

Lo podemos encontrar en plátano y aguacates, nueces, almendras, frijol, arroz, leche.



¿Qué alimentos evitar?

Alimentos con alto contenido de azúcar y grasa como:

- Papas fritas
- Pan dulce y galletas
- Hamburguesas, pizzas, pastas
- Catsup
- Mermeladas industrializadas y aderezos
- Sopas instantáneas
- Frutas enlatadas
- Yogurt saborizado
- Golosinas y chocolates
- Cereales de caja y muchas más.



¿Qué bebidas evitar?



- Refrescos
- Bebidas energizantes
- Jugos industrializados
- Leches saborizadas
- Malteadas
- Frapés
- Bebidas sabor a chocolate
- Yogurt para beber endulzado



Las bebidas como el refresco, además del azúcar, contienen ácido carbónico que afecta de manera importante la estructura de los dientes.

TAMBIÉN HAY MEDICAMENTOS QUE PUEDEN DAÑAR LA SALUD ORAL



1 Anticoagulantes (Ácido acetilsalicílico, Warfarina, rivarcozabán, apizabán). Pueden ocasionar sangrado excesivo en las encías o en la cavidad oral, durante o después de una extracción dental o un tratamiento en las encías.



2 Bifosfonatos (alendronato, risedronato, ibandonatro). Pueden causar osteonecrosis mandibular, que es la afectación en el tejido del hueso mandibular, una complicación poco probable, pero cuando se presenta, es muy grave en una intervención bucal.



3

Medicamentos para la ansiedad y antidepresivos (escitalopram, sertralina, fluoxetina, alprazolam). Pueden provocar boca seca aumentando el riesgo de caries dental, enfermedad de las encías o úlceras bucales.

4

Medicamentos para la diabetes y presión arterial (metformina, bisoprolol). Pueden causar un aumento en el volumen de las encías debido al acumulo de bacterias alojadas en la cavidad oral.

RECUERDA:

Es muy importante informarle al dentista tu historial de medicamentos, para evitar cualquier tipo de complicación.



Recomendaciones para tener una buena salud oral

- 🦷 Mantener una dieta equilibrada y sana.
- 🦷 Visitar al dentista por los menos dos veces al año.
- 🦷 Cambia tu cepillo dental al menos cada dos meses o cuando las cerdas pierdan firmeza.
- 🦷 Utiliza cepillo dental con cerdas medianas y pasta dental que contenga entre 1000 a 1450 ppm de flúor.
- 🦷 Cepilla tus dientes tres veces al día o después de cada comida.
- 🦷 Usa hilo dental en cada cepillado y enjuague bucal libre de alcohol una vez al día, preferentemente por las noches.



- 🦷 En bebés, el áseo dental se realiza con la ayuda de una gasa antes de que aparezca el primer diente.
- 🦷 En cuanto aparece el primer diente usar cepillo dental.
- 🦷 La higiene dental en niños tiene que ser supervisada por un adulto.
- 🦷 La cantidad de pasta que se debe utilizarse es:
 - En niños de hasta 4 años debe ser del tamaño de un arroz.
 - De 4 a 7 años debe ser del tamaño de una lenteja.
 - De 8 años en adelante, debe abarcar el tercio del cabezal del cepillo.





Técnica de cepillado



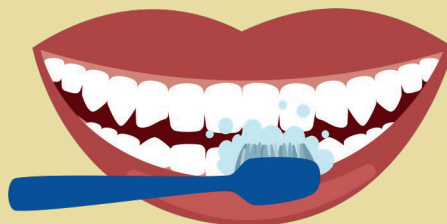
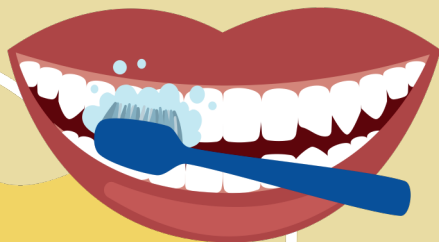
Empezar por las caras externas colocando el cepillo en un ángulo de 45° . Cepillando en dirección de la encía al diente.



Los dientes superiores se cepillan de arriba hacia abajo y los inferiores de abajo hacia arriba.



Se presiona con mucha delicadeza en el surco, mientras se realizan pequeños movimientos vibratorios horizontales, sin despegar el cepillo. Esto debe ser durante 10 a 15 segundos por cada una de las áreas.





Una vez terminadas las caras externas, se continua con las caras internas. El cepillo se desliza en dirección horizontal, como se realizó en las caras externas.



En las muelas se realizan movimientos circulares.



Es necesario que la rutina de limpieza dure entre 3 a 4 minutos



22

REFERENCIAS

- Gonzalez A, Gonzales BA, Gonzalez E. (2023) Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. Nutr. Hosp. [online]. vol.28, suppl.4, pp.64-71. ISSN 1699-5198
- Stepko Barbara (2022) 7 tipos de medicamentos que pueden dañar los dientes
https://feeds.aarp.org/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2022/medicamentos-afectan-los-dientes.html?_amp=true
- Rizzo LM, Torres AM, Martinez CM (2016) Comparación de diferentes técnicas de cepillado para la higiene bucal. Rev. CES Odont.
https://www.researchgate.net/publication/314242221_Comparacion_de_diferentes_tecnicas_de_cepillado_para_la_higiene_bucal
- Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240061484>
- Barranca-Enriquez A, Romo-Gonzalez T. (2022). Your Health is in your Mouth: A Comprehensive view to promote wellness. Front. Oral. Health, 14(3).
<https://doi.org/10.3389/froh.2022.971223>

ISBN 978-607-26685-0-8



9 786072 668508