



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



# Campana Salud Oral y Nutrición



**¿lo sabías?**

[www.saludoralynutrición.es](http://www.saludoralynutrición.es)



# PRESENTACIÓN

Con esta Guía dirigida al público, queremos una vez más, insistir sobre la importancia que tiene la salud oral y su relación con una adecuada salud general.

La nutrición es una parte fundamental para la salud de las personas. Una alimentación adecuada, saludable y equilibrada repercute en todos los órganos incluyendo la boca. En esta Guía le explicamos cuales son los principios de una alimentación saludable y su relación con una óptima salud bucodental.

Desde el Consejo General de Dentistas de España, la Fundación Dental Española y la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, reiteramos nuestro profundo compromiso con la promoción de la salud.

Confiamos en que esta Guía que se presenta pueda colaborar a mejorar la información sanitaria bucodental y a facilitar la adopción de hábitos saludables nutricionales, para entre todos, alcanzar una salud óptima.



Dr. Oscar Castro Reino  
Presidente del Consejo General de  
Dentistas de España y Fundación  
Dental Española



# CONTENIDOS

**EL VÍNCULO ENTRE SALUD ORAL Y NUTRICIÓN**

7

**LOS PEORES ALIMENTOS PARA TU BOCA**

11

**SALUD ORAL Y NUTRICIÓN: UN CICLO DE VIDA**

15

**NUTRICIÓN PARA UNA BOCA SALUDABLE**

20

**ALGUNOS DATOS SOBRE SALUD ORAL Y NUTRICIÓN**

25





# 1

## EL VÍNCULO ENTRE SALUD ORAL Y NUTRICIÓN

# Vínculo entre salud oral y nutrición

## Salud oral

**“No hay salud sin salud bucodental”.** Es posible que hayas escuchado esta frase, pero ¿qué significa? La salud de nuestra boca es más importante de lo que muchos de nosotros pensamos. Es un indicador clave de la salud general esencial para nuestro bienestar y calidad de vida.

Aunque se puede prevenir en gran medida, la caries no tratada es la condición de salud más común en todo el mundo. Cuando pensamos en las posibles consecuencias de las enfermedades orales no tratadas, incluido el dolor, la reducción de la calidad de vida, la pérdida de días escolares, la interrupción de la vida familiar y la disminución de la productividad laboral, es increíblemente importante asegurarse de que nuestra boca se mantenga saludable.

## Nutrición

**“Lo que comes y bebes afecta a tu salud oral”.** Al igual que un cuerpo sano, una sonrisa sana depende de una buena nutrición. Una dieta equilibrada con los nutrientes adecuados es esencial para una boca sana y, a su vez, una boca sana respalda el bienestar nutricional. La elección de alimentos y los hábitos alimenticios son importantes para prevenir las caries y las enfermedades gingivales, entre otras. Minerales como el calcio y el fósforo contribuyen a la salud dental, al proteger y reparar el esmalte dental. Cuando se trata de una boca saludable, las frutas y verduras también son buenas opciones, ya que tienen un alto contenido en agua y fibra, que equilibran los azúcares y ayudan a limpiar los dientes. Además, el consumo de frutas y verduras ayuda a prevenir el cáncer oral. El agua es la clara ganadora como la mejor bebida para los dientes. Ayuda a mantener la boca limpia y a luchar contra la boca seca.



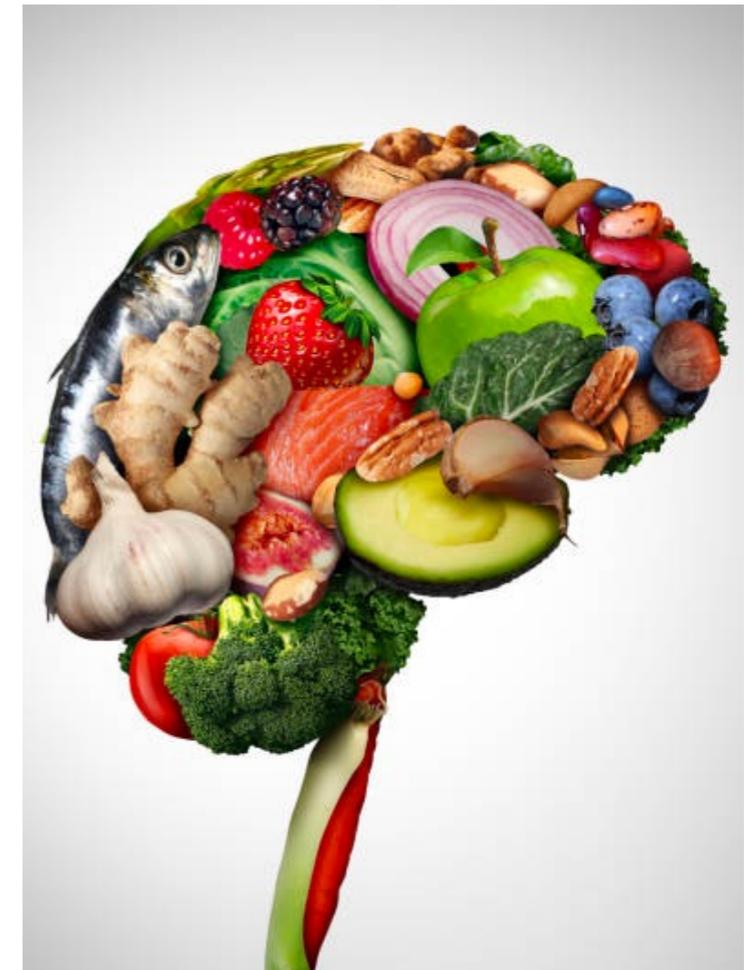
# Vínculo entre salud oral y nutrición

Hay muchas formas en que la nutrición puede afectar tu salud bucodental. Las más importantes son:

- Tu dieta
- La frecuencia de las comidas
- Tus niveles de saliva
- Tu hidratación

**Tu dieta** tiene un impacto significativo en todos los aspectos de tu salud y, la salud oral no es diferente. Ciertos alimentos como algunas frutas ácidas, almidones, azúcares simples y bebidas carbonatadas pueden deteriorar el esmalte de los dientes, promover el desarrollo de caries y el crecimiento bacteriano en la boca. Esto no significa que debas eliminar todos estos alimentos de tu dieta, pero debes tener en cuenta la frecuencia con la que los consumes y con qué alimentos los combinas para promover la salud bucodental.

**Espaciar las comidas** en lugar de picotear constantemente a lo largo del día también es importante para la salud bucal. Cuanto más a menudo tus dientes y encías entren en contacto con los alimentos, mayor será la probabilidad de que los alimentos se vayan degradando y alterando el esmalte.



# Vínculo entre salud oral y nutrición

**Tu saliva** contiene enzimas que inician el proceso de digestión a medida que masticas y proteínas e iones que confieren propiedades antimicrobianas. Si no produces suficiente saliva (por ejemplo, debido al envejecimiento, la falta de sueño o a algunos medicamentos), corres un mayor riesgo de caries e infección oral. Tu saliva también puede variar en el nivel de pH: una saliva más alcalina (menos ácida) promueve dientes y encías saludables, mientras que una saliva más ácida favorece el deterioro del esmalte y el crecimiento bacteriano. La cantidad y la calidad de la saliva son importantes.



**La hidratación** o la falta de ella afecta los niveles de saliva. De hecho, la hidratación está relacionada con casi todos los procesos del organismo y es esencial para la salud y el bienestar. Incluye también el ayudar a eliminar de la boca los alimentos que pueden promover la caries dental.



# 2

## LOS PEORES ALIMENTOS PARA TU BOCA

# Los peores alimentos para tu boca

Lo que comemos se refleja no solo en nuestra vida diaria sino también en nuestra boca! Nuestra boca es el primer punto de contacto entre los alimentos que tomamos y nuestro cuerpo. Por lo tanto, comer los alimentos adecuados es importante para la salud general y la salud de los dientes y las encías. Hay varios tipos de alimentos y bebidas que debemos consumir con precaución.

## 1. Alimentos azucarados

Los caramelos, las gomas de mascar, los bocaditos ácidos, las gominolas, el algodón de azúcar son extremadamente dañinos. Incluso los jugos de frutas y los jarabes para la tos suelen contener azúcares. Estos se adhieren a nuestros dientes y provocan **caries**, una condición que puede ser grave para las personas con mala nutrición. Se recomienda evitar los alimentos blandos y dulces que se pegan a los dientes.



## 2. Bebidas carbonatadas

La fuente de mayor aporte de exceso de azúcar en la dieta de niños y adolescentes proviene de las bebidas carbonatadas. Las gaseosas y las bebidas energéticas no son buenas para los dientes y la salud en general debido a su alto contenido de azúcar. Muchas de estas bebidas contienen ácidos fosfórico y cítrico, que atacan y alteran el esmalte, desmineralizándolo y provocando **erosión dental**.



## 3. Alimentos ricos en almidón

Los alimentos ricos en almidón se unen para adherirse a los dientes y entre ellos. Además, actúan como el azúcar favoreciendo la aparición de **caries**.



# Los peores alimentos para tu boca

## 4. Alimentos cítricos

Las frutas, los jugos envasados y el vino suelen contener diferentes ácidos. No se considera una opción saludable y expone tus dientes a una cantidad elevada de ácido, erosionando el esmalte y afectando la dentina con el tiempo. Son una de las causas del desarrollo de **caries y erosión en el esmalte**.



## 5. Alimentos duros

Los alimentos que actúan con fuerza sobre nuestros dientes deben evitarse a toda costa y son una de las razones más comunes de la **fractura de dientes y restauraciones dentales** (empastes). Se debe rehuir los alimentos masticables como los caramelos duros, que son una de las principales causas de esta emergencia dental. También está totalmente prohibido masticar hielo. Y recuerda, ¡los dientes no son herramientas!



## 6. Alimentos y bebidas con cafeína

La cafeína no es adecuada para varias razones. Puede manchar los dientes, causar **sequedad en la boca** y provocar la erosión del esmalte. Evita el consumo excesivo de café, té y otros productos similares con cafeína.



## 7. Alcohol

Conocemos los efectos nocivos del alcohol desde hace años. El consumo habitual de bebidas alcohólicas puede provocar sequedad en la boca, lo que aumenta el riesgo de infecciones orales y **enfermedades de las encías**. Este consumo excesivo también está relacionado con el **cáncer oral**.





# 3

## SALUD ORAL Y NUTRICIÓN: UN CICLO DE VIDA

# Un ciclo de vida

## ¿lo sabías?

**El 60% de las embarazadas tienen gingivitis. Los vómitos, muy frecuentes en el primer trimestre, pueden provocar erosión del esmalte. Solo el 10% de las embarazadas visita al dentista.**



## Embarazo

Una buena nutrición maternal durante el embarazo es fundamental para una buena salud oral del bebé-. Los dientes de leche empiezan a formarse a la sexta semana de embarazo y se inicia su mineralización al 3° o 4° mes. Una adecuada dieta de la madre, especialmente rica en calcio, fósforo y proteínas, facilita este proceso.

Otras pautas para una dieta saludable durante el embarazo incluyen:

- Ingesta abundante de todos los grupos de alimentos: cereales, frutas, vegetales, proteínas y productos lácteos.
- Posible suplemento de hierro (si lo prescribe el médico) al ser frecuente la deficiencia del mismo durante el embarazo.
- Suficiente consumo de ácido fólico procedente del pan enriquecido, vegetales de hojas verdes o suplementos, durante toda la edad fértil de la mujer, para prevenir defectos congénitos.

Los déficits nutricionales pueden originar problemas en el desarrollo dentario así como en el volumen y composición de la saliva. Las deficiencias en proteínas y calorías, vitaminas A, C y D han mostrado tener efecto sobre el desarrollo dentario del futuro bebé.

# Un ciclo de vida

## ¿lo sabías?

**El 12% de los adolescentes toman refrescos a diario. Uno de cada 3 jóvenes tienen caries. La obesidad infantil sitúa a España en la 3ª posición de la Unión Europea.**

## Infancia y adolescencia

Los dientes continúan desarrollándose y mineralizándose desde antes del nacimiento (dientes de leche) hasta la adolescencia (muelas de juicio). Además, los demás tejidos del organismo están en constante reciclaje, y necesitan de un aporte continuo de nutrientes para favorecer el crecimiento y desarrollo.

Una dieta sana debe garantizar la correcta mineralización de dientes y huesos. Una vez erupcionados los dientes, los azúcares son sumamente perjudiciales y son una causa importante de caries, fundamentalmente los azúcares libres cuando son consumido con alta frecuencia.

El esmalte de los dientes en su proceso de maduración de la mineralización se ve influido por la saliva y el flúor (que los protege) pero también por aquellos alimentos cariogénicos (que producen caries).

En la primera infancia, el principal riesgo dietético suele ser el contacto oral constante con alimentos que contienen azúcares añadidos en el biberón.

En la adolescencia, el mayor riesgo proviene del consumo excesivo de bebidas energéticas y de refrescos.



# Un ciclo de vida

## ¿lo sabías?

**El 47% de los adultos en España tienen sobrepeso u obesidad. Solo 1 de cada 2 adultos toma verduras a diario.**



## Adulto

Los adultos continúan necesitando una dieta adecuada para mantener sus estructuras, especialmente la piel, los tejidos conectivos y los huesos. También siguen teniendo riesgo de desarrollar caries, además de enfermedad periodontal.

Las deficiencias nutricionales reducen las resistencias a las infecciones y la capacidad de hacerle frente. Los signos de una deficiencia nutricional muchas veces se detectan en la boca.

Las deficiencias del complejo vitamínico B pueden causar lesiones en la comisura de los labios y cambios en la lengua. El déficit de hierro origina un color pálido en la lengua.

La disminución en la producción de saliva (boca seca) debido a la toma de determinados medicamentos, puede incrementar el riesgo de ciertas patologías bucodentales.

# Un ciclo de vida

## ¿lo sabías?

**1 de cada 2 adultos mayores tiene menos de 20 dientes lo que le dificulta poder masticar algunos alimentos.**



## Adulto mayor

Los adultos mayores se enfrentan a una variedad de retos que pueden afectar a su salud oral y nutricional, y se encuentran en un especial riesgo de sufrir deficiencias nutricionales.

El envejecimiento afecta la capacidad de digerir y absorber los nutrientes. Debido a la hiposalivación, producto de la edad o de la toma de determinados medicamentos, se ven sometido a un mayor riesgo de caries. Asimismo, el apetito suele disminuir a la vez que se reduce el sentido del gusto y del olfato. La deshidratación es otro riesgo frecuente.

La soledad, unida a problemas económicos, lleva muchas veces a que el adulto mayor recurra a dietas poco saludables.

Un mal estado de salud oral o prótesis mal ajustadas, dificultan la masticación de muchos alimentos.

Muchas veces el adulto mayor no da importancia a su dieta, sobrepasado por otros problemas que considera prioritarios.

# 4

## NUTRICIÓN PARA UNA BOCA SANA

# Nutrición y boca sana



## Nutrición

### Su papel en la salud general y oral

No es posible tener una buena salud general si no se tiene una buena salud oral, y para ello, es imprescindible una adecuada nutrición.

Una buena nutrición es clave para alcanzar buenos niveles de salud. En otras palabras, lo que es bueno para el conjunto del organismo, también lo es para los dientes, las encías y las mucosas de la boca.

Se necesita una adecuada nutrición y unos buenos hábitos dietéticos, a lo largo de toda la vida, para la formación, desarrollo y mantenimiento saludable de las estructuras orales, al igual que ocurre con el resto de las estructuras de nuestro cuerpo.

#### Aclarando el término de nutrición

La comida no es solo nuestra principal fuente de nutrición, también es una parte profunda de nuestra sociedad y cultura. Lo que comemos afecta no solo a nuestra salud en general, sino que condiciona nuestros riesgos de varias de las principales causas de muerte, como las enfermedades coronarias, derrame cerebral, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Aunque los términos "nutrición" y "dieta" a menudo se usan indistintamente, no son sinónimos. La nutrición es el efecto final de los alimentos en el cuerpo. La dieta son los hábitos alimenticios y la elección de alimentos de un individuo.

### ¿QUÉ ES UNA DIETA SANA?

Una dieta sana es aquella que incluye todos los nutrientes, en cantidad apropiada, para promocionar la salud y prevenir enfermedades. Una dieta sana se basa en los conceptos de variedad, equilibrio y moderación.

**Variedad:** para alcanzar la variedad en la dieta es importante incorporar distintos tipos de alimentos, porque ninguno de ellos aisladamente, reúne todas las propiedades nutricionales necesarias. La variedad también hace más atractivas las comidas, al tiempo que garantiza que la dieta contenga suficientes nutrientes.

**Equilibrio:** se obtiene una dieta equilibrada consumiendo cantidades apropiadas de todos los grupos de alimentos, diariamente. La utilización de determinadas guías (por ejemplo, la pirámide de los alimentos) ayuda a una selección adecuada y equilibrada.

**Moderación:** es importante elegir alimentos y bebidas en raciones adecuadas para satisfacer las necesidades energéticas, controlando al mismo tiempo las calorías, las grasas totales, el colesterol, el sodio (sal), los azúcares y, si se consumen, las bebidas alcohólicas. La moderación es vital para controlar un peso saludable. También puede ayudar a proteger contra ciertas enfermedades crónicas como las cardiopatías o el cáncer.



# Nutrición y boca sana

## Nutrientes y alimentos para unos dientes y encías sanos

Muchos nutrientes desempeñan un papel en la salud bucodental. Entre ellos, los que forman el esmalte dental, constituyen a la salud de las encías y al tejido bucal, reducen las bacterias nocivas de la caries, equilibran los ácidos y mantienen los dientes fuertes. Intenta incluir a los siguientes en tu dieta:



### Calcio

El calcio es un mineral esencial para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes. El consumo de alimentos con calcio hace que el mineral sea absorbido por el torrente sanguíneo para que pueda utilizarse en la formación y conservación de los dientes. Se ha demostrado que el consumo de leche y yogur reduce la erosión dental, en parte porque el calcio actúa como amortiguador de los alimentos con pH ácido que, de otro modo, erosionarían el esmalte dental.

Los principales alimentos que contienen calcio son

Tofu  
Leche, yogur y queso  
Verduras de hoja verde  
Judías  
Trucha, salmón y almejas  
Calabaza



### Zinc

El zinc es otro mineral que contribuye a la cicatrización y reparación de los tejidos. Si tienes aftas, es más probable que tengas carencia de zinc, por lo que consumir más alimentos con zinc podría mejorar esta dolorosa afección.

Los mejores alimentos con zinc son:

Ostras, cangrejos y gambas  
Carne de vacuno  
Cereales enriquecidos  
Semillas de calabaza  
Carne de cerdo  
Pavo



# Nutrición y boca sana

## Probióticos

Los probióticos son bien conocidos por su papel en el mantenimiento del intestino, la piel y un sistema inmunitario sanos, pero también son importantes para la salud bucodental. Las bacterias buenas ayudan a evitar que las bacterias nocivas provoquen enfermedades bucales como la caries y la periodontitis, que son dos de las infecciones bacterianas más comunes en los seres humanos.

Algunas de las cepas más eficaces que puedes apoyar con tu dieta son *S. salivarius*, una cepa bacteriana presente poco después del nacimiento en la boca y el intestino, que se cree que ayuda a controlar la inflamación y la respuesta inmunitaria y previene la caries dental. Otras cepas importantes son *L. reuteri* y *L. paracasei*, que también pueden ayudar a prevenir la caries.

Entre los alimentos probióticos y prebióticos que se pueden consumir se incluyen:

Ajo  
Alcachofas  
Cebollas  
Puerros  
Espárragos  
Yogur  
Kéfir  
Miso



# Nutrición y boca sana

## Antioxidantes

Los alimentos que contienen nutrientes antioxidantes como las vitaminas A y C están relacionados con una mejor salud de las encías. La enfermedad de las encías, también conocida como enfermedad periodontal, comienza con la inflamación de las encías (gingivitis). Los antioxidantes de la dieta ayudan a reducir la inflamación nociva del organismo, y la vitamina C es un potente nutriente cicatrizante responsable de la reparación de tejidos como las encías.

Los alimentos que contienen antioxidantes son

- Cítricos
- Verduras de hoja verde
- Cereales integrales
- Zanahorias, boniatos y calabaza
- Tomates



## La vitamina D

Los alimentos que contienen vitamina D son excelentes porque ayudan al organismo a utilizar y regular el calcio y el fosfato, ambos cruciales para la salud bucodental. Una menor cantidad de alimentos con vitamina D en la dieta está relacionada con un mayor riesgo de caries.

Los alimentos ricos en vitamina D son

- Pescados grasos como el salmón y la trucha
- Huevos
- Setas
- Lácteos
- Sucedáneos de la leche enriquecidos
- Carne de cerdo



# 5

## ALGUNOS DATOS SOBRE SALUD ORAL Y NUTRICIÓN

## 4 REGLAS PRINCIPALES de UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### Dieta balanceada

Consumiendo alimentos de los 5 grupos, en las cantidades y frecuencias recomendadas.

### Alimentación regular

Realizando varias pequeñas comidas, alimentándose de manera suficiente y satisfactoria, respetando los horarios.



### Nutrición responsable

Con buenas prácticas de higiene y seguridad alimentaria.

### El placer de comer

Comer es también compartir, socializarse, disfrutar en compañía.



# Salud oral y nutrición: infografías

## ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes son sustancias que se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras y que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células.



Las moras son los frutos rojos con mayor contenido en antioxidantes. Una taza de moras, además, proporciona la mitad de las necesidades en vitamina C diarias.



15 o 20 mitades de nueces son suficientes para conseguir antioxidantes. No tienen colesterol y tienen bajo contenido de sodio y azúcar. Las nueces, sin embargo, son ricas en calorías, así que no abuses de su ingesta.



Repleta de fibras y vitamina C (149 % de la ingesta diaria recomendada), una taza de fresas está llena de beneficios saludables.



Una sola alcachofa contiene el cuarto de las necesidades diarias de fibras en el adulto. Es rica en vitamina C, potasio, ácido fólico y magnesio. Es baja en grasa y muy baja en calorías.



Los albaricoques son ricos en betacarotenos, vitaminas A y C, fibras y minerales. Contiene hierro, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio y fósforo.



El brócoli contiene indol-3 carbinol que reduce el riesgo de cáncer de mama y otros cánceres de la mujer, como el de ovarios y de cuello de útero. Contiene betacarotenos que ayuda en la prevención de las enfermedades cardíacas.

# Salud oral y nutrición: infografías

## LIMITAR LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son aquellos que se incorporan a los alimentos o bebidas durante el proceso de producción. Su consumo elevado daña seriamente la salud.

La Organización Mundial de la Salud recomienda estos límites diarios para azúcar añadido:



¿Dónde buscar los azúcares añadidos?



### BEBIDAS AZUCARADAS

Batidos leche, bebidas deportivas y energéticas, refrescos, café y té azucarado, jugos comercializados



### DESAYUNOS DULCES

Barritas energéticas, granola y muesli, cereales endulzados, yogurt de sabores



### MERMELADAS Y CAMELOS

Miel, confituras y mermeladas, caramelos, gominolas, chicles con azúcar



### DELICIAS CONGELADAS

Helados y sorbetes, yogurt helado, postres helados, polos, tarta helada



### BOLERÍA Y DERIVADOS

Bollería, pasteles, galletas y tartas, donut

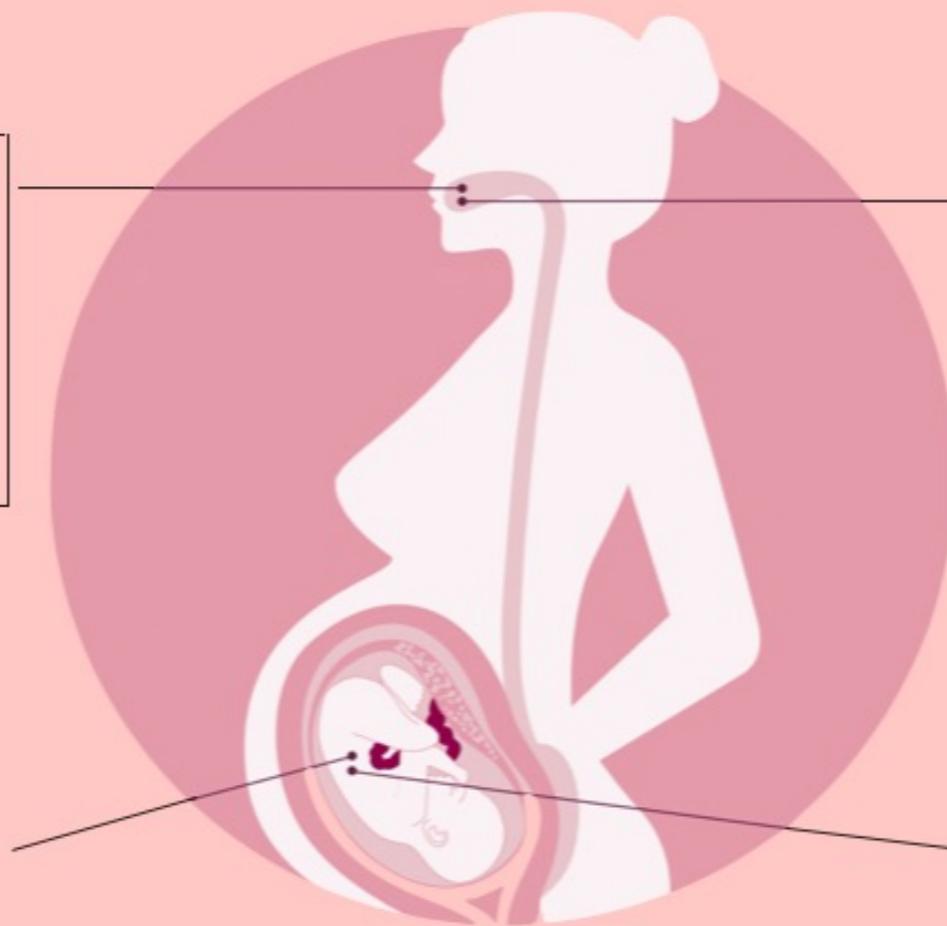
# Salud oral y nutrición: infografías

## Alimentación, salud oral y embarazo

Alimentos ricos en vitamina C, como fresas, naranjas y kiwi. Esta vitamina apoya su sistema inmunológico, fortalece los vasos sanguíneos y apoya la producción de colágeno (saludable para el estado gingival). Buscar buenas fuentes de omega-3 como nueces, semillas, pescado,

Los vómitos del embarazo pueden causar erosión dental. Enjuagarse inmediatamente la boca con agua y 1 cucharita de bicarbonato, usar un colutorio de flúor y esperar 30 minutos antes de cepillarse los dientes.

En condiciones habituales, con una alimentación variada y equilibrada, no es necesario ningún complemento alimentario, con la excepción del ácido fólico (reduce los riesgos de malformaciones).



Elegir alimentos y bebidas ricos en nutrientes que se ajusten a las preferencias personales, tradiciones culturales y presupuesto

La ingesta adecuada de energía y nutrientes proporciona efectos positivos para la salud de la madre y del bebé. Las necesidades de calcio pueden satisfacerse tomando alimentos ricos en calcio como la leche, los derivados lácteos y las verduras de hojas verdes. Una buena alimentación y un adecuado cuidado de la salud bucodental evitan nuevos problemas dentales durante el embarazo.

Durante el embarazo es importante responder a las crecientes necesidades de vitaminas y sales minerales. Especial importancia tiene la ingesta de ácido fólico, calcio, vitaminas A, C y D, hierro, zinc, ácidos grasos esenciales y agua para asegurar el desarrollo fetal.

# Salud oral y nutrición: infografías

## NUTRICIÓN Y SALUD ORAL EN ADOLESCENTES

### NO TOMES AZÚCAR ENTRE HORAS



El azúcar se transforma en ácido, causante de la caries dental. Tomarlos entre horas es peor que durante las comidas, ocasionalmente.

### VIGILA LO QUE BEBES

Muchas de las bebidas azucaradas, energéticos y deportivas, llevan una gran cantidad de azúcar añadido. Además, suelen llevar ácido, lo que aumenta el riesgo de erosión dental. Estas bebidas pueden originar sobrepeso, obesidad y diabetes.



### CHICLES SIN AZÚCAR

Masticar chicle sin azúcar durante unos 20 minutos después de las comidas estimula el flujo de saliva y reduce los niveles de acidez.

**Recuerda:** el chicle no sustituye al cepillado.

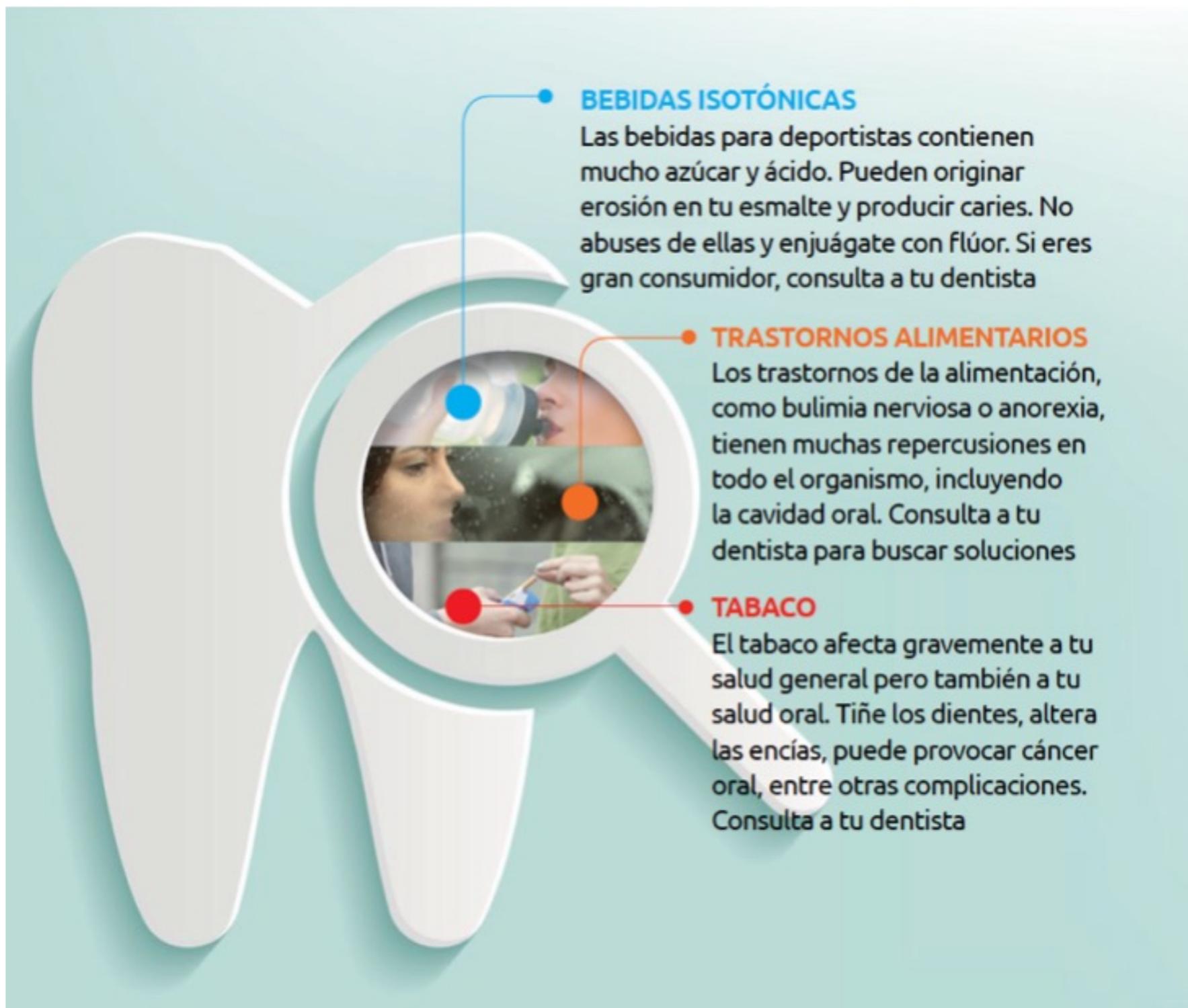


### NO BEBAS ALCOHOL

El alcohol, además de sus efectos negativos sobre la salud general, también puede afectar a la salud bucodental provocando erosión dental, enfermedad periodontal o cáncer oral.



# Salud oral y nutrición: infografías



# Salud oral y nutrición: infografías

## ¿CÓMO AFECTA A LA SALUD ORAL?

Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa o la bulimia, tienen muchos efectos fisiológicos en el cuerpo, incluido un efecto adverso en la salud oral.

La malnutrición, la deshidratación y los vómitos repetidos son las principales causas de las alteraciones de la salud bucodental en estos pacientes.



### MUCOSA

Las mucosas se enrojecen y se inflaman debido a las deficiencias nutricionales, sobre todo de vitamina C, B1, B6 y B12. Pueden aparecer úlceras, heridas en la comisura de los labios y fisuras labiales.



### DIENTES

A nivel dentario, las principales patologías son la erosión (debida al ácido del vómito) y la caries dental. Estos pacientes suelen tener peor higiene dental, saliva más ácida y llevan una dieta más rica en hidratos de carbono.



### SALIVA

Las personas con anorexia y bulimia pueden presentar una disminución de la producción de saliva como consecuencia de la malnutrición, deshidratación, ansiedad y el consumo de antidepresivos. Esta xerostomía es responsable de un mayor riesgo de patologías bucodentales.



### ENCÍAS

Mayor riesgo de gingivitis y de periodontitis. También está aumentado el riesgo de bruxismo debido a la ansiedad.



### ESTÉTICA

Los dientes pueden comenzar a lucir muy brillantes con pequeñas astillas que aparecen en el borde frontal. También pueden volverse amarillentos.



### SÍNTOMAS

Sensibilidad al frío, calor o ácido, episodios de dolor dental (caries) y sensación de boca ardiente.



# Salud oral y nutrición: infografías

## SIETE CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN EL ADULTO MAYOR



Reduce la frecuencia de alimentos pegajosos y azucarados: limite las galletas, pasteles, dulces y otros alimentos azucarados.



Reduce el consumo de sal y de grasas. Para darle sabor a las comidas, mejor recurre a hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano,...)



Haz comidas menos copiosas y más frecuentes. Come cuando tengas hambre no solamente cuando lo marque el reloj.



Bebe suficiente agua del grifo todos los días. Mantén tu boca húmeda enjuagándote o bebiendo agua.



Evita tomar alcohol. Además de ser perjudicial para tu salud general, también provoca erosión en los dientes, agrava la enfermedad periodontal y se relaciona con el cáncer oral.



Come alimentos frescos y crujientes como manzanas, apio y zanahorias. No olvides tomar productos lácteos y mantén una dieta variada y equilibrada.



Intenta comer con la familia y amigos. Los mayores que comen solos tienen tendencia a alimentarse peor. Comer es también compartir.



# Salud oral y nutrición: infografías

## Bulos y realidades

Los niños tienen grasa, pero la perderán cuando crezcan.



### LA REALIDAD

Actualmente, se estima que en España el 27% de niños y adolescentes y el 47% de adultos tienen sobrepeso (el 16% de adultos y el 8% de niños, son obesos).

La obesidad es genética.



### LA REALIDAD

Aunque el 25-70% de la diferencia de peso entre individuos puede estar relacionada con la genética, los factores genéticos sólo predisponen a la obesidad, no la causan.

No se consumen suficientes proteínas.



### LA REALIDAD

Muchas personas consumen más proteínas de las que necesitan. Un consumo excesivo de proteínas puede ser perjudicial para los riñones.

No pasa nada con estar gordo.



### LA REALIDAD

La obesidad es una de las causas de mortalidad prevenible más importante. Hasta el 31% de adultos en España padecen un conjunto de enfermedades (síndrome metabólico) caracterizadas por resistencia a la insulina y obesidad, exceso de grasa abdominal, hiperglucemia, triglicéridos, hipertensión y colesterol.

# Salud oral y nutrición: infografías

## Bulos y realidades

**Las grasas son malas y deben eliminarse de la dieta.**



**LA REALIDAD**

El organismo necesita cierta cantidad de grasas. Sin embargo, la cantidad total y el tipo de grasa es importante. Existe una fuerte relación entre las grasas saturadas de la dieta (sobre todo las grasas animales), las grasas trans (presentes en muchos alimentos procesados) y la enfermedad coronaria. La manera más efectiva de sustituir las grasas saturadas (y las grasas trans) es usando aceites vegetales poliinsaturados (como el aceite de oliva) y mediante grasas Omega 3 (presentes en pescados como salmón y sardinas). Las grasas Omega 6 también son importantes y se encuentran en nueces, huevos y aves de corral. Estas grasas disminuyen el riesgo coronario y aumentan las lipoproteínas de alta densidad, el llamado “buen colesterol”.

**Los dulces no engordan.**



**LA REALIDAD**

Cualquier alimento que aporte calorías puede almacenarse como grasa corporal y contribuir al aumento de peso si se consume en cantidades superiores a las que el organismo puede utilizar.

**Los azúcares son malos para los dientes pero no para la salud.**



**LA REALIDAD**

En España se consume en promedio unos 70 gramos de azúcar al día, 2.5 veces más que las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. El exceso de azúcares se convierte en grasas.

# La nutrición y salud oral en España

## en **10** datos

**1** Uno de cada cinco menores entre 5-17 años tiene sobrepeso.

**2** Uno de cada seis adultos es obeso.

**3** Solo 3 de cada 5 menores toman frutas a diario.

**4** Solo 3 de cada 10 menores toman vegetales a diario.

**5** El consumo medio de **azúcar triplica** las recomendaciones de la OMS.

**6** Solo el **25%** de la población realiza un **desayuno completo** a diario.

**7** El **45% de los adultos mayores** tiene menos de 20 dientes, cifra considerada mínima para las funciones masticatorias.

**8** **1 de cada 2 adultos mayores** lleva prótesis dental removible. Muchas de ellas necesitan ser reparadas o sustituidas.

**9** **1 de cada 4 adultos mayores** tiene problemas para masticar algunos alimentos.

**10** Controlar los hábitos dietéticos no saludables es parte esencial de una **óptima salud general y oral.**



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



# Salud Oral y Nutrición: ¿lo sabías?

Piensa en tu salud y en tu boca: come sano.



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



[www.saludoralynutricion.es](http://www.saludoralynutricion.es)