



Importancia de la alimentación en la salud bucal

Importancia de la alimentación en la salud bucodental

Mtra. Gabriela Abraham Peñaloza
Dra. Patricia Abraham Peñaloza

Recibido marzo 2025.

Aceptado mayo 2025.

Publicado julio 2025.

RESUMEN:

La salud bucodental es fundamental para mantener una buena calidad de vida. La nutrición y la salud bucodental están íntimamente relacionadas por lo que mantienen el bienestar a lo largo de toda la vida. La alimentación, nutrientes y digestión son importantes en el cuidado de nuestros dientes y encías. Así, lo que comemos puede propiciar la aparición de caries, enfermedades de las encías y otros problemas bucales, como los alimentos ricos en carbohidratos, azúcares y almidones que contribuyen a la aparición de ácidos a partir de la placa, atacando inicialmente el esmalte dental, lo que provoca la formación de caries. Si se mantienen los factores predisponentes puede profundizar y afectar la dentina y la pulpa dental. La caries puede permanecer inactiva durante muchos años, pero también puede evolucionar a enfermedades pulpares, provocando dolor, infecciones o la pérdida de los dientes.

Así mismo, los problemas de salud bucodental pueden contribuir a una alimentación deficiente, debido a que cada diente tiene diferentes funciones relacionadas con el proceso de masticación. Por esto, es importante resaltar que el proceso de digestión comienza en la boca, con la masticación. Es por ello, por lo que la masticación lenta, consciente y minuciosa favorece

una buena digestión y absorbe mejor los nutrientes. Por el contrario, con dientes dañados o ausentes el proceso de trituración de los alimentos se dificulta.

Ser conscientes de cómo nuestros hábitos alimentarios pueden influir en nuestra salud bucodental. Es importante seleccionar los alimentos de todos los grupos alimenticios, ya que proporcionan los nutrientes necesarios para mantener los tejidos dentales sanos.

PALABRAS CLAVE: Hábitos alimentarios, caries, salud bucodental, nutrientes, digestión.

En la actualidad, se le resta importancia al factor nutrimental, ya que es una de las principales causas que desencadenan serios problemas en la salud en general, y particularmente la dental, en cualquier etapa de la vida. Estudios demuestran que, una dieta inadecuada, existe más probabilidad de desarrollar caries dental y enfermedades de las encías. Por lo tanto, se recomienda priorizar una alimentación variada, equilibrada y suficiente que cubra las necesidades nutricionales de cada individuo (Gonzalez, 2013). La alimentación es un importante factor (no el único) en el proceso cariogénico; no obstante, los hábitos higiénicos también contribuyen en el origen de la caries. La caries dental es una enfermedad infecciosa, de mayor prevalencia en los hombres y uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Se caracteriza por que los tejidos duros del diente (esmalte, dentina y cemento) son afectados y eventualmente disueltos, debido a una destrucción ocasionada por la acción de las bacterias involucradas (Angel Miguel Gonzalez Sanz, 2013)

Si bien, las enfermedades bucodentales



tienen un bajo impacto en la mortalidad, el informe sobre la situación mundial de la salud bucodental 2020, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), muestra que 45% de la población, es decir, 3.5 mil millones de esas personas padeció caries, siendo de los dientes permanentes la más común de todas las afecciones evaluadas (Salud, 2023).

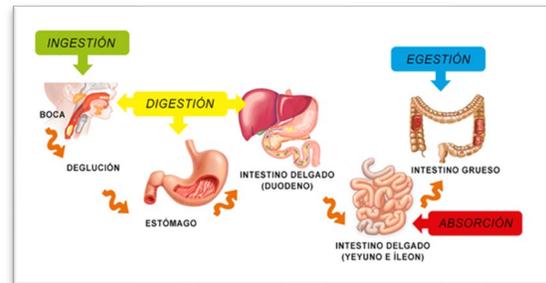
Los organismos requieren fuentes de energía y otros materiales para hacer posible su funcionamiento y crecimiento. La función principal del sistema digestivo consiste en degradar los alimentos en componentes que puedan ser absorbidos y utilizados por el organismo, para posteriormente excretar el material no absorbible. Sus distintos segmentos anatómicos tienen funciones específicas relacionadas con la digestión y la absorción: la boca, tritura y muele los alimentos, el estómago, se ocupa de mezclar los alimentos ingeridos e iniciar la degradación. En el duodeno, a través del conducto biliar común, llegan la bilis y las secreciones pancreáticas, para contribuir también con la degradación. El intestino delgado, es la principal área de la digestión: en el yeyuno, continúan los procesos digestivos y se inicia la absorción, que sigue en el íleon. Finalmente, en el intestino grueso (ciego, colon y recto) se realiza la reabsorción y secreción de electrolitos y agua (Dominiczak & Priest, 2024).

La supervivencia depende, en gran medida, de la capacidad de extraer y asimilar nutrientes de los alimentos ingeridos, y es precisamente el tubo digestivo y los órganos relacionados los responsables de la digestión y absorción de los alimentos (Dominiczak & Priest, 2024).

La digestión y la absorción de nutrientes

son reguladas y también están estrechamente relacionadas con el sistema nervioso, las hormonas y los factores paracrinos. La presencia de partículas alimenticias en el tubo digestivo también estimula estos procesos (Dominiczak & Priest, 2024). En la figura 1 se ilustran las etapas del proceso digestivo.

Figura 1. Etapas de la digestión.



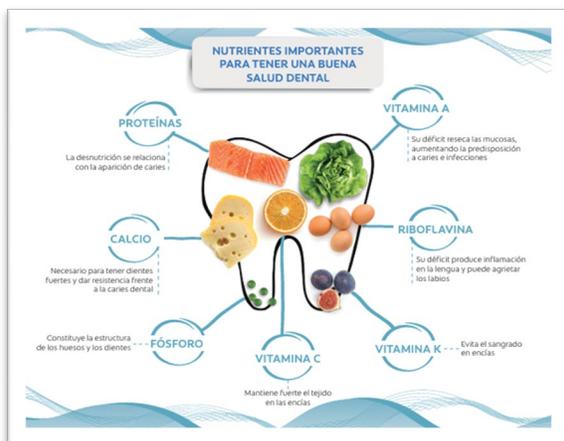
Diferentes etapas del proceso digestivo (Wited, 2024).

Los alimentos constituyen una mezcla química de sustancias orgánicas e inorgánicas que proveen al cuerpo humano los nutrientes necesarios para su mantenimiento, crecimiento y desarrollo de sus funciones. Los carbohidratos son considerados el pilar de la alimentación equilibrada y saludable, seguido de las grasas, cuyo consumo se ha disminuido en pro de la prevención de la patología cardiovascular y finalmente las proteínas. No obstante, las formas de preparación actual de los alimentos ricos en carbohidratos tienen efectos profundos sobre su estructura física y química (Angel Miguel Gonzalez Sanz, 2013).

Los carbohidratos que encontramos formando parte de los alimentos son fundamentalmente: monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), disacáridos (sacarosa = glucosa + fructosa, maltosa = glucosa + glucosa, lactosa = glucosa + galactosa), oligosacáridos (de 3 a 8 moléculas de glucosa) y polisacáridos

(almidón). La cocción y preparación de los alimentos afectará a la composición de los hidratos de carbono de la comida y tendrá influencia en su potencial cariogénico (Angel Miguel Gonzalez Sanz, 2013). En la figura 2, se ilustra los micronutrientes y posteriormente en que alimentos se encuentran.

Figura 2. Micronutrientes.



Micronutrientes sugeridos para tener una buena salud bucodental (Barrue y cols, 2022).

Las Vitaminas K2, A, D, y los minerales como el Magnesio y el Calcio, muestran un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de los dientes sanos y fuertes. Actúan de manera activando y fabricando proteínas como la osteocalcina, que se encarga de depositar calcio en los huesos y dientes. La K2 además, evita que el calcio se deposite en las arterias y vaya directamente a los dientes y 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 e higos (Barrue y cols, 2022).

En cuanto al fósforo, se pueden obtener las cantidades recomendadas consumiendo alimentos de origen animal y vegetal como, por ejemplo, en productos lácteos como el yogur, leche y queso; en

productos derivados de granos como el pan, arroz integral y avena; en las carnes, pescados y huevos; en las nueces, semillas de lino y girasol y, finalmente en las legumbres, como las lentejas, alubias blancas y guisantes.

El fosfato de calcio interviene en la formación de huesos y dientes, logrando huesos fuertes en las primeras 2-3 décadas de vida, y para el mantenimiento de los huesos 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 (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 (Barrue y cols, 2022).

Debido a la relación estrecha entre la dieta y la salud oral, es necesario educar a los pacientes y a la población general, sobre la importancia de hábitos alimentarios adecuados, haciendo énfasis en el apoyo con profesionales de salud. La prevención en cualquier área de la salud es básica, y aquí se presenta una guía de alimentos útiles para la prevención de enfermedades bucodentales; además, se hace hincapié que la higiene es primordial, con técnicas de cepillado adecuadas cuatro veces al día (si es posible), uso de hilo dental, enjuague bucodental y revisiones periódicas.

Referencias

Angel Miguel Gonzalez Sanz, B. A. (2013). Salud Dental: Relacion entre la caries dental y el consumo de alimentos. *Nutricion, Hospitalaria*.

Dominiczak, M. H., & Priest, M. (2024). Bioquímica Medica. En M. H. Dominiczak, & M. Priest, *Bioquímica Medica* (págs. 455-470). Elsevier.

Gil Barrue, L., Ausina Márquez, V., & Aza-Pascual-Salcedo, M. (2022). Micronutrientes para obtener una buena salud dental. *Sociedad española de Odontopediatria*.

Salud, S. d. (2023). Caries, gingivitis y malaoclusion, afecciones bucales mas comunes entre la población mexicana. *Por la salud de todos y todas*.

Wited. (14 de 05 de 2024). Obtenido de <https://www.wited.com/el-proceso-digestivo>

A cerca de las autoras:

Gabriela Abraham Peñaloza
gabycat1994@gmail.com
Licenciada en Nutrición Humana
Maestra en Salud Pública

Dra. Patricia Abraham Peñaloza.
patricia.abraham@umich.mx
Cirujano Dentista
Maestra en Ciencias Educación Superior
Doctora en Ciencias de la Educación
Doctora en Salud Publica
Profesor e Investigador TC, Facultad de Odontología, UMSNH