

C

K

La importancia de las vitaminas en la salud bucal

A

D



La importancia de las vitaminas en la salud bucal

Berenice Alcalá Mota Velazco

Recibido marzo 2025.

Aceptado mayo 2025.

Publicado julio 2025.

Resumen

Las vitaminas son elementos indispensables para un buen funcionamiento de las células de nuestro organismo; son 13 las indispensables para nuestro cuerpo y estas se clasifican en dos grupos las liposolubles A,D,E y K y las hidrosolubles como la vitamina C y vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cianocobalamina), Folato (ácido fólico y B9), ácido pantoténico (B5), Biotina (B7), en la boca, juegan un papel crucial en el desarrollo y buen funcionamiento de los dientes, encías, glándulas salivales y demás estructuras bucales, activan al sistema inmunológico protegiendo así de el desarrollo de procesos infecciosos, funcionan como antioxidantes potentes por lo que reducen el desarrollo de cáncer, su ausencia o deficiencia se manifiesta con diversas alteraciones en el desarrollo de los dientes, enfermedades como la pelagra por deficiencia de vitaminas del complejo B y el escorbuto por deficiencia de vitamina C que afectan las encías, las glándulas salivales y la lengua, por lo que es indispensable un aporte adecuado de vitaminas que podemos obtener de los alimentos, un nutriólogo puede brindarnos orientación al respecto y es necesario visitar al

odontólogo cada 6 meses para detectar cualquier alteración bucal que tenga que ver con deficiencias vitamínicas.

Palabras clave: vitaminas, boca, deficiencias, alimentos

¿Por qué son importantes las vitaminas?

Siempre hemos relacionado a las vitaminas con una piel sana, con la salud de los ojos, el crecimiento, la curación de heridas, la protección contra enfermedades respiratorias y otras cosas más, pero habitualmente no pensamos en ellas como elementos que nos ayudan a mantener dientes y encías sanas, es decir no las relacionamos con la salud bucal, por lo que aquí hablaremos de las vitaminas y como ellas ayudan a mantener dientes y tejidos bucales sanos.

¿Qué son las vitaminas?

Son sustancias que son necesarias para que nuestros tejidos y sus componentes las células funcionen de manera adecuada, la mayoría de ellas las obtenemos de los alimentos que consumimos. Existen 13 vitaminas esenciales, es decir son indispensables para el organismo, estas vitaminas son: vitamina A, vitamina C, vitamina D, Vitamina E, vitamina K, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6 (piridoxina), vitamina B12 (cianocobalamina), Folato (ácido fólico y B9), ácido pantoténico (B5), Biotina (B7).

¿Cuántos grupos de vitaminas existen?

Las vitaminas se clasifican en dos grandes grupos:



Vitaminas liposolubles, las cuales se almacenan en el cuerpo como son la A, D, E y K y las *vitaminas hidrosolubles*, las cuales no se almacenan en el cuerpo y por lo tanto es necesario consumirlas de manera regular para mantener los niveles adecuados de las mismas y así evitar carencias o deficiencias en el organismo, éstas son la vitamina C y todas las vitaminas del complejo B.

¿Como pueden las vitaminas ayudar en mi salud bucal?

Las vitaminas también tienen funciones específicas en los dientes, encías y mucosa oral, y cantidades inadecuadas de estas pueden manifestarse con enfermedades bucales. A continuación, describiremos como las vitaminas ayudan con la salud bucal: Vitamina A ayuda a crear y mantener los tejidos orales (mucosa y encías) saludables, promueve la curación de heridas, mejora el funcionamiento del sistema inmunitario y formación normal de los dientes, también protege contra el desarrollo de cáncer en la boca. Vitamina B1 (tiamina) reduce la inflamación y el riesgo de enfermedad de los tejidos que sostienen los dientes (enfermedad periodontal), previene los labios agrietados en particular las grietas en las comisuras de la boca. Vitamina B2 (riboflavina) y B3 (Niacinamida) previenen la inflamación bucal y la formación de fisuras en la comisura de los labios, también reduce el riesgo de enfermedades de las encías y la generación de úlceras. Vitamina B6 (piridoxina) Favorece el buen funcionamiento del sistema inmune bucal por lo que previene la inflamación y reduce la enfermedad de las encías y

huesos que sostienen los dientes, elimina el dolor y ardor de la boca, y además ayuda en el tratamiento de la anemia por lo que se mejora la curación de lesiones bucales. Vitamina C ayuda con la producción de colágeno, que es componente importante de las encías manteniéndolas saludables, también se mejora la cicatrización de las heridas, hay disminución del sangrado gingival, mejora la función inmune, aumenta la fuerza de los dientes y huesos, así como su crecimiento normal. Vitamina D (colecalfiferol) mejora la resistencia del esmalte dental haciéndolo más resistente a los microbios que producen caries, ayuda en el fortalecimiento de huesos y tejidos que sostienen a los dientes y también ayuda a fortalecer el sistema inmunitario. Vitamina E (alfa tocoferol) mejora la respuesta inmunitaria por lo que reduce el riesgo de desarrollar enfermedad periodontal y la consecuente pérdida de dientes, además disminuye la inflamación, y al ser un antioxidante potente reduce el riesgo de cáncer. Vitamina K, se asocia con la coagulación, también fomenta la captación de minerales por lo que aumenta la fuerza de los huesos y los dientes, además se asocia a disminución de bacterias lo que reduce el riesgo de caries.

¿Qué problemas puedo presentar en la boca si me hace falta alguna vitamina?

La deficiencia de vitamina A se asocia con enfermedad de la encía, además puede causar una disminución en la producción de saliva y mayor riesgo de desarrollo de caries; también puede propiciar el desarrollo de cáncer oral. La falta de vitamina D se relaciona con la mal



formación de los dientes, retardo en su erupción, así como una malposición de estos, además de alteraciones en los huesos maxilares en particular en los espacios donde están sostenidos los dientes. La deficiencia de vitamina E se presenta como cambios en la coloración y deficiencias en el desarrollo de los dientes. La manifestación más importante de la disminución de la vitamina K será el sangrado de encías, sobre todo después de cepillarse los dientes, si los niveles son muy bajos el sangrado es espontáneo. La deficiencia de las vitaminas del complejo B se asocian a aumento de la sensibilidad al dolor, agrietamiento e infección de comisuras labiales, irritación y ardor de la lengua y la afectación general de la mucosa oral, cambiando a un color rojo intenso, dolorosa, con mucha salivación; se le conoce como Pelagra (Figura 1). Con relación a la falta de vitamina C, la enfermedad asociada es el escorbuto, que se caracteriza por sangrado de encías, hinchazón, coloración azul purpura, dientes se pueden aflojar, defectos en la formación de los huesos y la cicatrización de heridas es lenta.

Figura 1. Pelagra.



Este padecimiento se presenta por deficiencia de vitamina B3: fisuras en comisuras de la boca, enrojecimiento de la lengua y aplanamiento de papilas gustativas. Imagen de Odontología virtual.com.

¿Qué alimentos debo consumir para tener un aporte adecuado de vitaminas?

El hígado, particularmente el aceite de hígado de pescado, productos lácteos, zanahorias y verduras de hoja oscura son fuentes de vitamina A. Las vitaminas del complejo B las podemos obtener de cereales integrales, arroz integral, frijoles, chicharos, carne de cerdo, semillas, nueces, productos lácteos, aves de corral, pescado y verduras verdes, germen de trigo y levadura de cerveza, huevos, nueces y frutas. El ácido ascórbico (vitamina C) en cítricos y otras frutas y verduras frescas. La vitamina D en pescados grasos, hígados, huevos y leche. La vitamina E en cereales integrales, aceites vegetales, verduras de hoja verde y huevos, la vitamina K en verduras de hoja verde y productos lácteos. La figura 2 muestra en que alimentos se pueden encontrar las vitaminas.

Figura 2 Vitaminas.



Alimentos que las contienen algunas vitaminas. Imagen de 123RF.

En conclusión, las vitaminas son elementos necesarios para nuestro cuerpo, incluida la cavidad oral ya que se requieren para el buen desarrollo

elementos necesarios para nuestro cuerpo, incluida la cavidad oral ya que se requieren para el buen desarrollo y funcionamiento de los dientes, encías, lengua y glándulas salivales, además fortalecen el sistema inmune evitando así el desarrollo de enfermedades bucales graves y nos protegen contra el desarrollo de cáncer oral. Es necesario tener un consumo adecuado de los alimentos que nos aportan las cantidades requeridas de las vitaminas que necesitamos, por lo que es importante acudir con un nutriólogo para recibir orientación sobre los alimentos que nos pueden proporcionar las vitaminas que requerimos y con el dentista al menos cada 6 meses para diagnosticar cualquier problema bucal a tiempo, incluyendo deficiencias vitamínicas.

Referencias

Ramos Mendoza, Jorge Luis. (1997). Las vitaminas y su uso en estomatología. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 1(2) Recuperado en 15 de marzo de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02551997000200012&lng=es&tln g=es.

MedlinePlus en español [internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU) Vitaminas; [actualizado 20 ago. 2024; consulta 1 mar 2025], [aprox. p.4] Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/articulo/002399.htm>

Cigna healthcare. (7 de octubre de 2024).

Vitaminas: funciones y fuentes. Disponible en:

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/vitaminas-ta3868>

15 vitaminas y minerales imprescindibles para una salud bucal optima. Organic Oral Care (2020). <https://orlcares.com/es/blogs/orlcares-blog/a-comprehensive-guide-to-vitamins-and-minerals-for-optimum-oral-health?srsId=AfmBOopYuCn2cVw-CWFNRFXumQPRsTaGL-PN5DBRHtxNhM9r2aCkUTd->

A cerca de la autora

Berenice Alcalá Mota Velazco
Médico Cirujano y Partero
Especialidad en Anatomía Patológica
Maestría en Ciencias de la Salud
Doctorado en Salud Pública
Academia de Patología General Facultad de Odontología UMSNH.
Profesor e Investigador de TC, Facultad de Odontología, UMSNH