



Los 7 alimentos más sanos para tus dientes

Ciudadanía, 29/06/2018

Cuando se trata de tu salud dental, de verdad eres lo que comes. Los alimentos altos en azúcares, como los dulces, chocolates, sodas, contribuyen a que te salgan caries. Una de las primeras áreas de tu cuerpo que se ve afectada más rápidamente cuando no llevas una dieta sana, es tu salud bucal. Aquí te sugiero algunas comidas sanas para mejorar la salud de tus dientes y tu boca en general.

Queso:

Si eres una de las muchas personas que tiene un amor incondicional por el queso, aquí te dejo otra razón para amarlo aún más. Un estudio hecho en el 2013 ha demostrado, que al comer queso se incrementa el pH en la saliva de la boca, lo cual disminuye bastante la posibilidad de tener caries. Esto sucede, ya que, además de producir más saliva, el queso contiene calcio, proteínas y nutrientes que refuerzan el esmalte de los dientes.

Yoghurt:

Al igual que el queso, el yoghurt es un alimento con altos niveles de calcio y proteína, lo cual lo hace una buena elección para mejorar la salud de tus dientes. Los probióticos que se encuentran en el yoghurt, también son buenos para las encías, ya que la "buena" bacteria desplaza la mala bacteria que crea las caries en tus dientes. Lo importante es que elijas un yoghurt sano sin azúcar.

Hojas verdes:

Cualquier tipo de hoja verde comestible, como la espinaca, lechuga, la col, etc, están llenas de vitaminas y minerales y al mismo tiempo son muy bajas en calorías. Además, tiene un alto contenido de calcio, lo cual mejora el esmalte de tus dientes. También contienen ácido fólico, un tipo de vitamina B que otorga muchos beneficios para tu salud en general, como por ejemplo prevenir las infecciones de encías en mujeres embarazadas. Si eres de las personas que les cuesta comer hojas verdes en el día a día, puedes intentar agregar un poco de espinaca a tu jugo de las mañanas, o un poco de col rizada en la pizza (no está tan mal, te lo aseguro).

Manzanas:

La mayoría de los dentistas como Dentistas Donostia, recomiendan no comer muchos alimentos altos en azúcar, pero hay algunas excepciones. Las manzanas por ejemplo, son una fruta, que a pesar de ser bastante dulces, tienen un alto contenido de fibra y agua. La simple acción de comer una manzana, genera mucha saliva, lo que ayuda a limpiar restos de comida y bacteria en la boca. La textura fibrosa de la manzana también estimula las encías. Claramente comer una manzana no sustituye la acción de cepillarse los dientes, pero puede servir en momentos que no tienes un cepillo y pasta dental al alcance de la mano. Trata de llevar una manzana contigo al trabajo o a donde vayas, para poder darles una ligera limpieza a tus dientes luego de la comida.

Zanahorias:

Al igual que las manzanas, las zanahorias son una verdura crujiente, fuerte y están llenas de fibra. comerte una zanahoria

cruda al final de la comida, ayuda a que generes mas saliva y así se reduzcan las posibilidades de tener caries en el futuro. También son una fuente de vitamina A, buena para tu salud bucal y general. Puedes agregar algunas zanahorias en tu ensalada diaria, o simplemente llevarlas contigo como snack.

Apio:

El apio no es la verdura mas popular o deliciosa, pero actúa igual de bien que las manzanas o zanahorias. Funciona similar a un cepillo, raspando los restos de comida que quedan entre tus dientes y removiendo la bacteria de tu boca. Tiene vitamina A y C, dos tipos de antioxidantes que ayuda mucho a la salud de tus encías. Si quieres hacerlo un poco mas sabroso, pomelo con un poco de queso crema o hummus.

Almendras:

Las almendras son fantásticas para los dientes. Además de ser deliciosas, son una fuente importante de calcio y proteína, y tienen bajos niveles de azúcar. Puedes comerlas solas como un snack, agregarlas a tu ensalada, yoghurt o a cualquier comida en general.

Si simplemente logras agregar algunas hojas verdes en tu día a día, productos lácteos y vegetales fibrosos, puedes mejorar mucho no solo la salud de tu boca y dientes, sino también tu salud en general. Tu nutrición y dieta diaria tienen un efecto muy importante en tu salud dental y tu sonrisa! Préstale un poco de atención y veras la diferencia.