



JULIO: MES DE LA SALUD ORAL EN PUERTO RICO

POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Desde nuestra niñez, hemos escuchado lo importante que es lavarnos los dientes 3 veces al día, usar el hilo dental y no comer dulces. Pero realmente, aunque esto forma parte del cuidado de nuestra salud oral, es importante continuar educándonos. Utiliza un cepillo de cerdas suaves para no dañar el esmalte de tus dientes o lastimar tus encías, especialmente si tienes “bracers” o encías finas. Recuerda que, como parte del cuidado de tu salud oral, debes cepillar tu lengua y paladar. Evita sustituir el hilo dental por “palitos” de madera, estos también pudieran lastimar tus encías, ocasionar sangrados e infecciones. Utiliza un enjuagador bucal al menos 2 veces al día, además de refrescar tu aliento, ayuda a prevenir la acumulación de placa bacteriana.

La alimentación también forma parte esencial de la salud oral, pues la digestión comienza en la boca. Además de evitar los dulces, debemos llevar a cabo otras buenas prácticas relacionadas a los alimentos y bebidas que consumimos. El uso excesivo de alcohol puede causar resequedad en la boca (contribuye a la acumulación de placa); aumenta las posibilidades del desarrollo de caries; enfermedades en las encías y cáncer bucal. El consumo de café excesivo también puede afectar la salud oral porque daña el esmalte de los dientes ocasionando debilidad y manchas. Debido a que la boca es la vía de entrada del humo del tabaco que es una sustancia tóxica, las personas que utilizan estas sustancias tienen mayores niveles de bacterias en la cavidad oral.

Otras recomendaciones que forman parte de la alimentación es llevar una dieta principalmente rica en hierro, calcio, vitamina B, vitamina A y vitamina D. A continuación, se incluyen algunos alimentos que pudieran beneficiar nuestra salud oral:

- Carnes rojas
- Huevos
- Pescado (Salmón, Sardinias)
- Pollo
- Vegetales de hojas verdes
- Leche, Queso o Yogurt
- Almendras
- Habichuelas
- Frutas (melón, china)
- Batata
- Zanahoria