

Los 10 peores alimentos para los dientes

Existen alimentos altamente peligrosos para la salud de los dientes. Tras años de estudios y comprobaciones científicas, son muchos los que concluyen que, para presentar una sonrisa radiante, no se debería abusar del consumo de ciertos bocados. Clínica Smilodon, la clínica dental del futuro, ha elaborado un listado de alimentos para lucir mejor la sonrisa sin riesgos. Muchos seguro que sorprenden.

Los 10 peores alimentos para los dientes

El café. El café contiene taninos (polifenoles ácidos), los cuales pueden provocar manchas en nuestros dientes. También es una bebida muy ácida y altera el equilibrio del pH de la boca, lo que provoca que los alimentos ácidos que se ingieran afecten en mayor medida. Pueden provocar desde manchas en los dientes hasta la decoloración de éstos.

Los dulces. ¡Sí, los temidos, pero a la vez irresistibles dulces! Contienen mucho azúcar y, a medida que las bacterias se van alimento de dichos azúcares, van liberando ácidos que provocan el deterioro de la dentadura. También provocan un oscurecimiento de los dientes, y son los causantes de las caries en la mayoría de los casos. Se recomienda despedirse de ellos o consumirlos moderadamente.

Arándanos, moras y granadas. Estas frutas contienen muchísimos antioxidantes, lo cual es muy positivo, pero al ser ricas también en pigmento pueden provocar que los dientes se manchen a largo plazo.

Cítricos y alimentos ácidos. Este grupo de alimentos, entre los que encontramos: limones, naranjas, pomelos o tomates; pueden ser los causantes de que un tono amarillento asome por los dientes. Debido a su alto grado de acidez, pueden llegar a erosionar el esmalte y provocar que la dentina (la capa que se encuentra bajo el esmalte) quede más expuesta a los ácidos que ingerimos, lo que puede provocar un daño irreparable en la dentadura.

El vino tinto. ¿Quién puede resistirse a una tentadora copa de buen vino tinto? El vino es uno de los responsables de que aparezcan sombras grisáceas en los dientes. Contiene taninos, al igual que el café y el té, pero también combate la aparición de caries. Lo malo del vino tinto es que, si se consume cotidianamente, provoca la aparición de manchas grises en la dentadura, las cuales son más difíciles de eliminar que las amarillentas. Como todos sabemos, además de tener efectos a largo plazo sobre el esmalte dental, el vino tinto mancha los dientes mientras lo consumimos. Aunque este efecto es efímero (en cuando se lavan los dientes desaparecen los residuos de color), puede causar un efecto antiestético notable.

El vinagre. Tanto el vinagre en sí, como todos los alimentos macerados en vinagre que conocemos (pepinillos, ajos, cebollas, zanahorias; también conocidos como pickles). Un consumo excesivo puede dañar irrevocablemente el esmalte dental dado su alto contenido ácido.

El té. Al igual que el café, el té contiene taninos, por lo que sustituyéndolo por el café no lograremos librarnos de la aparición de manchas en nuestros dientes. Para evitar este efecto, se recomienda invertir en té de buena calidad. Si se añade leche a la taza, se contrarrestan los efectos del té a la hora de manchar los dientes.

Los frutos secos. Cierto es que tienen incontables efectos beneficiosos para la salud, pero en cuanto a su incidencia en la dentadura, no se puede decir que sea buena. Contienen un alto contenido de azúcar, la cual se adhiere a los dientes con facilidad y ello puede provocar la aparición de caries.

Los refrescos azucarados. Las bebidas azucaradas tienen los mismos efectos que los alimentos azucarados de los que hablábamos anteriormente. También abastecen a las bacterias bucales, con la

consecuente segregación de ácidos dañinos para los dientes. Si no podemos resistirnos a ellos, se recomienda intentar apostar por los refrescos light o sin azúcar... Los dientes lo agradecerán.

Vino blanco. Su consumo no provoca unos efectos tan notorios como los del tinto, pero sí que provoca que los dientes adquieran una apariencia más oscura. Su contenido, también ácido, es el responsable de este tibio oscurecimiento del esmalte dental.

Algunos trucos a seguir en caso de no haber podido resistir su consumo

Utilizar una pajita para beber el café, el té o los refrescos, así se protegerá mejor el esmalte.

Si se consume cualquiera de los alimentos de la lista anterior, el paso más inteligente que se puede dar para paliar los efectos negativos de los mismos sobre la dentadura, es cepillarse los dientes tras la ingesta.

No mantener en la boca durante mucho tiempo las bebidas azucaradas, así se evitará que estas se expongan más tiempo del necesario a los ácidos de éstas.

Si se quiere tomar alguno de los alimentos anteriormente mencionados, se deberán mezclar con otros alimentos saludables como carne, queso, pan... que equilibren los ácidos presentes en dichos alimentos.

Acerca de Smilodon

La Clínica Smilodon nace con vocación de acercar a España el último concepto de clínica dental, desde un claro compromiso con la salud oral de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacida de la mano del conocido Dr. David González Zamora, tercera generación de una familia de odontólogos, e integrada por un equipo de especialistas en diferentes campos de la odontología, Smilodon, galardonada con el premio #CLINICADENTALDEL FUTURO2016, marca la diferencia con una nueva forma de hacer odontología que te harán ir al dentista sonriendo.

Con el bagaje y la fama de Ortodoncia Madrid, la primera de sus clínicas, con más de 30 años de trayectoria en Madrid capital, Clínica Smilodon se apoya en dos grandes pilares: por una parte las nuevas tecnologías y, por otra, el personal más acreditado del sector.

Clinica Smilodon abarca todos los ámbitos de la atención odontológica integral, incluyendo endodoncia, ortodoncia, prótesis, estética dental, implantología, odontopediatría, ATM y oclusión, etc. Para ello cuenta con un equipo médico multidisciplinar, vinculado a la Universidad Alfonso X, la Universidad Complutense o la Universidad Europea de Madrid y la investigación.

Más información en:

Facebook

Twitter

Datos de contacto:
Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Odontología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>