

¿El azúcar provoca caries?

MITO O REALIDAD:

- *Si tu hijo toma azúcar, tendrá caries*

Se suele pensar que...

El azúcar es la única causa de la caries, pero....

¿Es cierto?



NO, HAY MÁS COSAS A TENER EN CUENTA.

El **azúcar** no es una causa directa de **caries**.

La caries es una enfermedad infecciosa producida por bacterias, que transforman los hidratos de carbono de los alimentos en ácidos que destruyen el esmalte dental.

El efecto de los carbohidratos de la dieta en la caries dental depende de muchos factores:

- El tipo de alimentos (**dulces, jugos de frutas**, frutos secos, cereales, patatas fritas, alimentos pegajosos...). Se adhieren a la superficie dental y su eliminación de la cavidad oral es más lenta.
- La hora del día y la frecuencia de consumo. El riesgo de caries aumenta si se toman con frecuencia y entre comidas.
- La calidad del esmalte dental.
- El flujo y pH salival.
- Hábito y calidad de higiene bucodental

¿Cómo **prevenir** la caries?

Recomendaciones:

- Realizar una **dieta variada y saludable**.
- Evitar comer entre horas.
- Limitar el consumo de azúcares a las horas de las comidas. El flujo salivar es mayor.
- Limitar la ingesta de azúcares añadidos.
- Evitar alimentos pegajosos (frutos secos, frutas deshidratadas, chicles azucarados, caramelos, snacks...). Se recomienda beber agua después de comerlos, cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- **Cepillar los dientes** con pasta **fluorada** después de cada comida, durante dos minutos. Siempre antes de acostarse.
- Usar hilo dental y enjuagues bucales.
- Revisión por el dentista al menos una vez al año.

Fecha de publicación: 18-06-2023

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud "Pisuegra". Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)



