

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: NUTRICION EN ENFERMEDADES GATROINTESTINALES

LISTA DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS Y CARIOSTATICOS

DOCENTE: ITALIA YAMILETH HERNANDEZ FIGUEROA

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

23 DE SEPTIEMBRE 2023



La caries dental es una enfermedad bucal muy común que causa la destrucción del esmalte dental debido a la actividad bacteriana en la boca. Estas bacterias se alimentan de los restos de comida y liberan ácidos que dañan los dientes. La relación entre la caries dental y la alimentación es bastante fuerte. El consumo frecuente de alimentos ricos azúcares y carbohidratos fermentables como los dulces los refrescos y los alimentos procesados aumentan el riesgo de desarrollar caries. Cuando se consumen estos alimentos las bacterias presentes en la boca se alimentan de los azúcares y producen ácidos que atacan el esmalte dental. Con el paso del tiempo estos ácidos pueden debilitar y erosionar los dientes creando cavidades que son propicias para la proliferación de más bacterias y la formación de carie. Además, la calidad de la alimentación también juega un papel importante. Una dieta pobre en nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, pueden debilitar los dientes y hacerlos más susceptibles a la caries dental. Se dice que la caries dental constituye la patología más frecuente tanto en niños como en adultos a pesar de que esta puede prevenirse.

Los factores que pueden provocar la caries dental en su mayoría son cuatro:

- 1) Huésped o superficie dental susceptible
- 2) Microorganismos como el estreptococo o lactobacillus en la placa dental o en la cavidad oral
- 3) Hidratos de carbono fermentables en la dieta que sirven de sustrato o las bacterias
- 4) El tiempo que permanecen las bacterias en la boca para metabolizar los hidratos de carbono fermentables, producir ácido y provocar el desbalance del PH de la saliva el cual debe de ser de menos de 5.5

Para que se desarrolle la caries dental es necesario que el diente sea vulnerable al ataque, el microbioma oral son los microorganismos de la cavidad oral son los agentes etiológicos de una serie de trastornos infecciosos, se ha relacionado la caries dental con una serie específica de bacterias (estreptococo o lactobacillus). Pero hay manera de prevenir las dolorosas molestias de tener caries gracias al consumo de alimentos cariostáticos en dejar de consumir cariogénicos.



ALIMENTOS CARIOGENICOS

Los alimentos cariogénicos son aquellos que tienen un alto potencial de causar caries dental. Estos alimentos suelen ser ricos en azúcares, carbohidratos fermentables y ácidos, estos generan mayor problema al mantenerse por un largo tiempo en la boca.

Algunos ejemplos de estos alimentos son:

- 1.- Dulces y caramelos: como las golosinas, el chocolate, los caramelos y los chicles con azúcar
- 2.- Bebidas azucaradas: como los refresco, los jugos con azúcar añadida y las bebidas energéticas
- 3.- Alimentos procesados: como las galletas, las pastas, los panes blancos y los productos de repostería
- 4.- Alimentos altos en sodio: como las papas fritas
- 5.- Frutas secas: como los higos, las pasas y dátiles pues estos tienen azúcares concentrados
- 6.- Bebidas ácidas: como los jugos cítricos pues estos pueden erosionar la caries dental y facilitar las caries

Sin embargo, es importante saber que el consumo ocasional de estos alimentos no necesariamente causara caries dental, pero la frecuencia y la cantidad en la dieta puede aumentar el riesgo de desarrollarla.



CONCLUSION:

Actualmente se le resta importancia al factor dietético en la etiología de la caries dental, a favor de la promoción de una higiene y aporte de flúor adecuados. Hay autores que, desde que se ha generalizado el empleo de fluoruros, ponen incluso en duda la relación entre el elevado consumo de azúcar y la incidencia de caries. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, en los niños de corta edad, con frecuencia la higiene y el aporte de flúor no son adecuados y/o suficientes y por ello, es en esta fase del desarrollo dental en el que parecen cobrar más importancia los hábitos dietéticos en la tarea de prevenir la aparición de la caries dental. Algo parecido ocurre en las personas mayores, en los que se añade la disminución de la secreción salival.

La dieta no sólo es importante para su salud general, sino también para su salud oral. Si no se sigue una dieta adecuada, es más probable que desarrollemos caries dental y enfermedades de las encías. Esto es aplicable a cualquier etapa de la vida, en el caso de los niños, por ejemplo, la adquisición de unos hábitos alimentarios es fundamental para prevenir la aparición de caries entre otras cosas. Del mismo modo, las mujeres embarazadas necesitan una dieta adecuada para que el desarrollo de los dientes de sus hijos se lleve a cabo normalmente. Factores socioeconómicos e incluso la obesidad son señalados como factores de riesgo para el desarrollo de caries dental. La caries dental es una de las enfermedades de origen infeccioso de mayor prevalencia en el hombre y uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial. Enfermedad en la cual los tejidos duros del diente son modificados y eventualmente disueltos, existiendo un proceso de destrucción localizada de los mismos por la acción de las bacterias implicadas. La dieta desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la caries dental, especialmente, en personas de riesgo. Lo normal es que la asociación de un elevado consumo de hidratos de carbono fermentables y la no incorporación de flúor se asocia a una mayor aparición de caries, sin embargo, ello no tiene razón de ser en aquellas sociedades desarrolladas con exposición adecuada al flúor e historia de caries baja. Aunque no existe una relación directa entre malnutrición proteico-calórica y la caries, el déficit de vitaminas (A, D), calcio y fósforo puede ocasionar alteraciones en el desarrollo dentario y retraso en la erupción. En la malnutrición proteico-calórica tan frecuente en los países en vías de desarrollo, se ha detectado una disminución de Inmunoglobulina A en la saliva, lo que podría aumentar la susceptibilidad a la caries.

**Bibliografía: Antología de la Universidad del Sureste Tapachula Chiapas,
extraída el día sábado 23 de septiembre de 2023**

Salud dental Paterna Annabel 2023