



Erosión dental: ojo a lo que come y a la forma como lo hace

Esta enfermedad también es causada por la manera en la que se ingieren los alimentos, según estudio.

Por mucho tiempo, el coco de la salud bucodental fueron las caries. Sin embargo, no son pocos los odontólogos que han comenzado a alertar que mientras la primera disminuye su prevalencia, los problemas causados por la erosión dental se incrementan.

El odontólogo Jorge Enrique Martínez Duque, especialista en odontología preventiva y autor del libro 'Higiene oral siglo XXI', explica que si bien en ambos males se destruyen los tejidos del diente con el resultado de sensibilidad, debilidad y dolor, en el caso de las caries se debe a la acción de microorganismos y en la erosión, a agentes químicos.

En su estado severo, la erosión dental se manifiesta en los pacientes con un color más amarillento de lo normal en los dientes, pues la pérdida de la primera capa (esmalte) deja expuesta la de la dentina, que exhibe ese tono.

Lo más grave, según el odontólogo, es que el esmalte o tejido deteriorado nunca se recupera y por lo tanto cualquier intervención es de tipo preventivo.

Martínez indica que esta enfermedad se presenta cuando ácidos de origen interno y externo desgastan el esmalte y la dentina, dos capas que recubren el diente. Los ácidos internos, es decir los producidos por el cuerpo, suelen tener contacto con los dientes en pacientes con reflujo gastroesofágico, gastritis, trastornos que producen vómito como bulimia, anorexia o alcoholismo, mientras que los externos vienen principalmente del consumo de alimentos y bebidas con pH (grado de acidez) muy altos, aunque también puede provenir del contacto con piscinas con cloro.

En ese sentido, quienes consumen frecuentemente productos de estas características, como vino, café y té, están más expuestos a la destrucción del esmalte, según el experto. "Los productos con pH altos atacan los minerales que componen esa capa de protección, que son calcio y fosfato y agua", sustenta.

Hay otros alimentos que al consumirse de manera frecuente influyen en ese deterioro, como bebidas gaseosas carbonatadas, energizantes, isotónicas o frutas ácidas y su versión en jugo, dice Martínez.

Christian Salazar, odontólogo especialista en rehabilitación oral y estética, afirma por su parte que la severidad de la erosión depende de los hábitos de higiene de cada persona,



por lo que es importante recordar la visita constante a los especialistas para revisar la salud dental.

También la forma

Pero no es solo el tipo de alimentos lo que influye en la aparición de la erosión dental. Una investigación reciente del King's College London determinó que también afecta en la incidencia de esta enfermedad el momento en que se comen y se beben.

El estudio fue revisado por el 'British Dental Journal' y analizó los resultados de una investigación anterior del Guy's Hospital de Londres, que comparó la dieta de 300 personas con erosión dental severa y 300 sin ella. Lo que encontraron fue que los diferentes comportamientos al comer aumentan el riesgo de desarrollar la afección que afecta a más del 30 por ciento de los adultos en Europa, según destaca la publicación.

El riesgo principal se dio cuando los alimentos y bebidas ácidos fueron ingeridos entre comidas. De acuerdo con la universidad, aquellos que consumieron bebidas ácidas dos veces al día entre comidas, como refrescos, agua con una rodaja de limón o té con sabor a fruta caliente tuvieron 11 veces más probabilidades de tener una erosión dental moderada o grave. Esta cifra, no obstante, se redujo a la mitad cuando las bebidas se consumían con las comidas.

Una nota de prensa de la universidad anota también que los investigadores identificaron una variedad de alimentos, bebidas y medicamentos que tienen el potencial de ser erosivos. El principal de ellos eran las bebidas a las que les habían agregado aromas de fruta o fruta. "Al agregar aromatizantes de frutas o frutas se incrementó enormemente el potencial erosivo de la bebida, poniéndola a la par con las bebidas azucaradas", advirtieron.

Por otra parte, el estudio también encontró que las bebidas azucaradas afectan por igual si tienen o no azúcar; que sorber, agitar, sostener o enjuagar estas gaseosas en la boca aumenta el riesgo por un contacto más fuerte y duradero con las superficies dentales, y que las bebidas calientes y los dulces son aún más predisponentes para este mal. Y claro que es más posible que esto ocurra cuando el consumo es constante.

"Es bien sabido que una dieta ácida se asocia con el desgaste dental erosivo; sin embargo, nuestro estudio ha demostrado el impacto de la forma como se consumen alimentos y bebidas ácidas", concluyó el autor principal del estudio, Saoirse O'Toole.



Sala de Prensa

Lo que la causa

- Una mala higiene oral.
- Ácidos de origen interno.
- Alimentos como vino, café, té, cerveza, bebidas gaseosas, energizantes, isotónicas, frutas cítricas y su versión en jugo.
- Bebidas calientes.
- Algunos medicamentos.

Lo que la evita

- Alimentos con alto contenido de fibra y bajos en azúcares.
- Visita constante al odontólogo.
- Una higiene oral adecuada.
- Cepillarse tras consumir alimentos o bebidas con pH alto y no antes.
- Usar cremas dentales o enjuagues con flúor o fluoruro de estaño, que ayudan a la resistencia del diente ante el ácido.