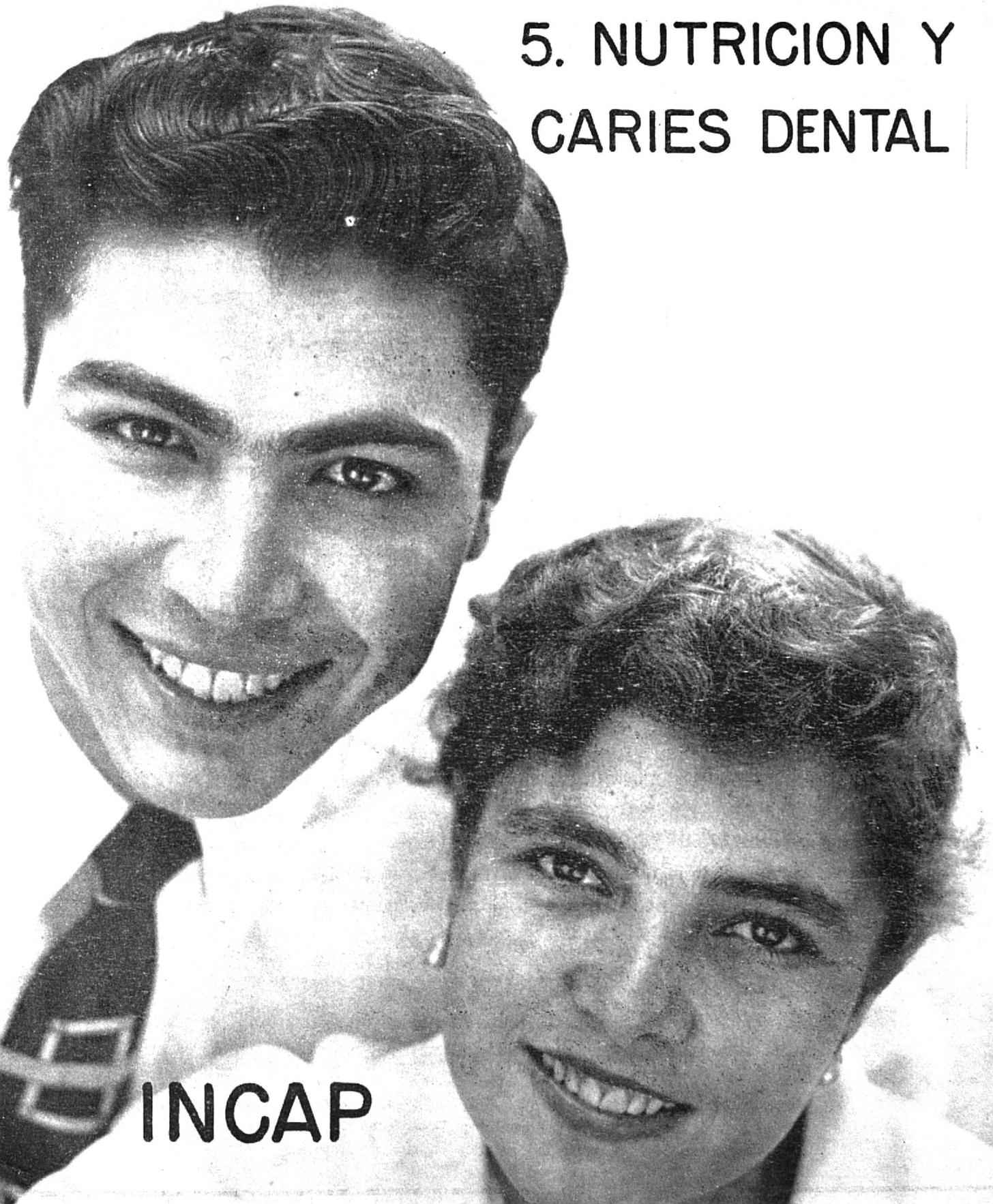


# Problemas Nutricionales

## 5. NUTRICION Y CARIES DENTAL



**INCAP**

# Problemas Nutricionales

## 5. NUTRICION Y CARIES DENTAL

### ¿QUE ES LA CARIES DENTAL?

La caries dental ocurre cuando uno o más dientes se pican. El proceso comienza usualmente en una sólo área pequeña de la parte superficial del diente y progresa hacia adentro produciendo una cavidad. Cuando el proceso de caries se extiende hasta el centro del diente y llega al nervio, éste se inflama y duele.

### ¿CUALES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA CARIES?

La caries y la pérdida de los dientes que resulta de ella, interfiere grandemente con la capacidad de masticar carnes y otros alimentos importantes en la dieta. También los dientes con caries son susceptibles a infectarse. Los dientes perdidos pueden ser reemplazados por dientes artificiales pero éstos son costosos y nunca tan eficientes como los dientes naturales.

### ¿EXISTE CARIES DENTAL EN CENTRO AMERICA?

La caries dental existe en todas las poblaciones del mundo, pero varía mucho en frecuencia, de acuerdo a los distintos grupos raciales y áreas geográficas, debido a las diferentes dietas. Aparece en todas las edades, pero más frecuentemente en niños que en adultos, y especialmente frecuente durante la adolescencia.

La caries dental es muy frecuente en Centro América, pero más severa en unas poblaciones que en otras.

### ¿QUE SIGNIFICADO TIENE LA APARICION DE CARIES DENTAL EN LA PRIMERA DENTICION?

La aparición de la caries dental en el niño interfiere con el consumo de una dieta balanceada. Además si pierde sus dientes prematuramente pueden resultar deformaciones en la segunda dentición.

### ¿QUE PAPEL JUEGA LA NUTRICION EN LA CARIES DENTAL?

La caries dental resulta principalmente de una dieta poco satisfactoria. Se ha demostrado que el uso de los alimentos refinados especialmente

\* Preparado con la asistencia del Dr. Phillip C. Jeans, Jefe del Comité de Salud Dental de la Junta de Alimentos y Nutrición del Consejo Nacional de Investigaciones (N.R.C.) de los Estados Unidos de América.

azúcares, panela o raspadura, en vez de alimentos ricos en vitaminas y minerales es el factor más importante. Sin embargo, no hay daño en consumir alimentos refinados como parte de una dieta balanceada y completa.

Se cree que la caries dental es causada por los productos del crecimiento de las bacterias, a expensas de alimentos ricos en carbohidratos, en la boca, pero los dientes son resistentes a la caries dental cuando el estado nutricional es bueno en todos los aspectos, incluyendo calcio en cantidad abundante. Si la dieta es excelente, se puede hacer cesar la caries dental usualmente, aunque se consuman azúcares y otros alimentos refinados.

### **¿QUE DEBE HACERSE PARA EL TRATAMIENTO DE LA CARIES?**

Las cavidades debido a la caries dental deben ser obturadas por un dentista, porque esto ayuda en la prevención de la extensión de la caries en el área tratada. Pero otras áreas pueden desarrollar el mismo proceso.

El tratamiento de caries es tardío, costoso, doloroso y no necesariamente soluciona el problema por mucho tiempo. La población debe conocer métodos para reducir al mínimo el número de caries que necesita tratamiento.

### **¿COMO PUEDE PREVENIRSE LA CARIES DENTAL Y LA PERDIDA DE DIENTES?**

Los métodos son tres: una dieta buena, higiene de la boca, y en algunas áreas el uso de fluor.

### **¿COMO SE USA EL FLUOR?**

Una preparación con fluor puede ser aplicada directamente a los dientes por dentistas en cantidad y manera bien conocida por ellos.

Esto tiene valor especial para niños, ya que puede disminuir la caries dental en un 50%. Se puede agregar fluor directamente al agua de una ciudad, en la proporción de una parte de fluor por un millón de partes de agua. Esto también reduce la caries dental en el 50% de los casos a los cuales se aplica tal medida.

Este tratamiento puede reducir pero no eliminar la caries dental debida a una mala nutrición.

### **¿QUE SIGNIFICA HIGIENE DENTAL?**

La higiene dental consiste en la limpieza regular de los dientes y el mantenimiento de una boca limpia.

El cepillar los dientes inmediatamente después de comer, tiene valor en la prevención de la caries dental. También reduce la incidencia de gingivitis locales las que pueden ser causa de pérdida de dientes.

## **¿EN QUE CONSISTE UNA DIETA PARA PREVENIR CARIES?**

Para prevenir la caries es necesaria una dieta bien balanceada con proteínas, vitaminas y minerales en cantidades suficientes. Es importante evitar el uso excesivo de panela, azúcares y alimentos refinados, reemplazando otros alimentos de mayor valor nutritivo, pero ellos pueden ser incluidos en una buena dieta.

## **RESUMEN**

De los factores múltiples que pueden afectar la incidencia de caries, la nutrición es la más importante y una buena dieta puede prevenir la gran mayoría de la caries dental.

*El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los problemas nutricionales de los países miembros. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región, y a través de un programa educativo lleva a conocimiento de la población, las bases de una nutrición adecuada.*

*Los miembros activos del INCAP son: Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Honduras y Panamá.*

# **Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá**

APARTADO 383  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

Permitida la reproducción total mencionando la fuente de origen.  
Prohibida la reproducción parcial sin autorización del INCAP.