

CARIES DENTAL



Una historia compleja

Una historia compleja

Expertos en todo el mundo coinciden en afirmar que el consumo de azúcar no es responsable de la prevalencia de la caries.

Cómo se desarrolla la caries



La placa bacteriana conocida como "acidogénica", principalmente el *Streptococcus mutans* y el lactobacilo, se desarrolla cuando existen residuos nutritivos que les sirven de alimento propio. Estas bacterias forman una red sobre la superficie dental que degradan los restos de comida, a través de elementos químicos y enzimas, dejando como residuo una serie de ácidos que son los que atacan a la pieza dental. Una vez que perforan el esmalte, pasan a la dentina y de allí a la pulpa donde la infección se instala.

Compleja

Tradicionalmente, se ha culpado exclusivamente a los hidratos de carbono y al azúcar de la caries ya que pueden ser fácilmente degradados por las bacterias que se encuentran en la cavidad bucal, produciendo ácidos que aumentan el riesgo de caries.

No obstante, debe tenerse en cuenta que el impacto de estos carbohidratos



depende del tipo de alimento, de la frecuencia de su consumo, del grado de higiene dental, de la disponibilidad de flúor, de la función salivar y los factores genéticos. La solución para evitar la caries, lógicamente, no radica en dejar de consumir azúcar y otros hidratos de carbono como la leche y la fruta, sino en llevar a cabo toda una serie de medidas preventivas. Estudios recientes sugieren que cuando la higiene bucodental es suficiente, la composición de la dieta tiene mucha menos influencia en la presencia de la caries.

En una investigación realizada entre jóvenes, las medidas higiénicas adecuadas eran un factor mucho más fiable para predecir la baja prevalencia de caries que aquellos que consumían una dieta con bajo potencial cariogénico.



La cariogeneidad de los alimentos depende de muchos factores

- Respecto a los alimentos que se consumen, hay que establecer una serie de factores que influyen en su potencial cariogénico.
- La frecuencia de consumo de alimentos y bebidas es fundamental, ya que durante la comida la saliva y los movimientos de la boca facilitan la eliminación de los residuos, mientras que entre horas no se produce esta acción.



- La consistencia de los alimentos influye de manera decisiva en su poder cariogénico. Los alimentos pegajosos o adhesivos que permanecen más tiempo en contacto con la dentadura tienen un mayor poder cariogénico.
- La composición química de los alimentos.
- La función salivar es el componente más importante del sistema de defensa humano contra la caries. La saliva es una solución de calcio y fosfato que neutraliza de forma natural los ácidos perjudiciales.



La prevención: la mejor arma contra la caries

La observación más importante surgida de los estudios epidemiológicos recientes, es que cada vez más, las poblaciones se caracterizan por una disminución de la prevalencia de caries en las jóvenes generaciones, independientemente del consumo de azúcares y de otros carbohidratos.



Los datos sobre prevalencia de caries y el consumo de azúcar en Europa y en los E.E.U.U. ilustran este hecho. En los países donde la higiene bucodental es satisfactoria y los

niveles de consumo de azúcar se mantienen estables, la presencia de caries continúa decreciendo. La mejora y perfeccionamiento que han experimentado los dentífricos, el aumento de la higiene bucodental, la fluoración del agua y las visitas regulares al odontólogo, están logrando que se reduzca considerablemente la incidencia de esta patología entre la población.

Consecuentemente, tal y como recomienda la FAO y la OMS, los programas de prevención para controlar y eliminar la caries dental deberían focalizarse en la adecuada higiene bucodental y en la fluoración y no en el consumo de sacarosa. Según estos organismos, los problemas de salud dental no requieren recomendaciones dietéticas adicionales o distintas de las aconsejadas para el mantenimiento de la salud general.

Hoy en día y tal como aseguran los principales especialistas en odontología, con un correcto seguimiento de unas mínimas medidas de higiene bucodental,

el consumo de azúcar ya no se considera un factor de riesgo para el desarrollo de la caries.





Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nicaragua